

# Packliste + Infos Yoga + Wandenwochenende 2024

## Kleidung/ Hygieneartikel

- Lange, kurze Hose
- Socken
- Unterwäsche
- Wechsel T-Shirt/ Top (atmungsaktiv)
- Langarmshirt / wärmende Schicht (je nach Witterung ☀️)
- Windjacke / Regenjacke / Regenhose (je nach Witterung 🌧️)
- Isolationsjacke (Daune, etc)
- Stirnband + Halstuch / Buff
- Kosmetiktasche (kleine Seife, Zahnpasta und Bürste, Kamm, Hygieneartikel,..)
- Ohrstöpsel
- Hüttenschuhe/ Flip-Flops/ Badeschlappen
- individuelle Kleidung



## Equipment

- Wanderschuhe (knöchelhoch für Trittsicherheit, gute Turnschuhe mit Profil nur! wenn du **sehr** trittsicher bist)
- Rucksack (max.32l)
- Yogamatte
- Stirnlampe
- Sonnencreme (LSF 50), Sonnenbrille 🕶️
- Kopfbedeckung 🧢
- Trinkflasche min. 1,5l :
- Snacks/ Brotzeit (Riegel, Nüsse, Trocken-, Obst)
- kleinen Müllbeutel
- größeren Beutel um Dinge am Gipfeltag in der Hütte zu lassen
- Handy, Ladekabel, Ausweis, Bargeld, Alpenvereinsmitglieds-, Krankenkassenkarte
- kleines Erste Hilfe 🇨🇭
- Hüttenschlafsack (dünn)
- Stift + kleines Notizheft

## Optional

- Wanderstöcke
- Blasenpflaster
- Insektenspray





## Tipps und Vorbereitung 💡

1. Packe ein paar Tage vor der Abreise, so vermeidest du unnötigen Stress.
2. 2-3 Mal eingelaufene Wanderschuhe machen unsere Wanderungen noch schöner.
3. Wir sind im alpinen Gelände unterwegs, atmungsaktive Sportkleidung und eine gute Wind-/Regenjacke sind Gamechanger
4. Unternehme doch gern vorher schonmal längere Spaziergänge, lass dein Handy Zuhause und beobachte die Natur mit allen Sinnen.
5. Überlege Dir mit welcher Intension Du für Dich am Retreat teilnimmst.
6. Bleibe fit und nehme dir 8 Wochen vorher größere Wanderungen mit etwas Anstieg als Übung vor 😊
7. Du bekommst 4-2 Wochen vor Tourenbeginn nochmals eine Infomail mit der genauen Startzeit und dem Ort.
8. Bei Fragen schreibe mir gern direkt eine Mail ([office@marie-movement.com](mailto:office@marie-movement.com)) oder rufe an unter: +43 676 5496443

## Platz für dein “Warum”:

Mein “Warum” (z.B.: Neugierde, Natur und das Bergwandern entdecken, ein bestimmtes Thema aus einer neuen Perspektive betrachten, einfach abschalten und zur Ruhe finden, eine wundervolle Zeit erleben, Mir etwas Gutes tun, Wissen über Achtsamkeit, Stress und Entspannung aufsaugen, neue Kontakte knüpfen und kennenlernen? (...))

