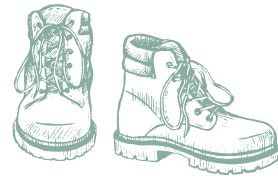
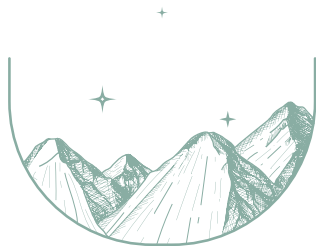


Packliste Nationalpark Sächsische Schweiz

Kleidung/ Hygieneartikel

- Lange, kurze Hose
- Socken
- Unterwäsche
- Wechsel T-Shirt/ Top (atmungsaktiv)
- Langarmshirt / wärmende Schicht
- Windjacke / Regenjacke / Regenhose (je nach Witterung 🌤️)
- Isolationsjacke (Daune, etc)
- Stirnband + Halstuch / Buff
- Handschuhe, je nach Witterung
- Kosmetiktasche
- Hüttenschuhe/ Flip-Flops/
Badeschlappen (Bademantel, Tuch +
Schuhe gibt es im Hotel)
- individuelle Kleidung



Equipment

- Wanderschuhe (knöchelhoch für Trittsicherheit, gute Turnschuhe mit Profil nur! wenn du trittsicher bist)
- Tagesrucksack
- Yogamatte
- Stirnlampe
- Sonnencreme, Sonnenbrille 🕶️
- Kopfbedeckung 🧢
- Trinkflasche min. 1,5l :
- Snacks/ Brotzeit (Riegel, Nüsse, Trocken-, Obst)
- kleinen Müllbeutel
- Handy, Ladekabel, Ausweis, Bargeld, Alpenvereinsmitglieds-, Krankenkassenkarte
- kleines Erste Hilfe Set 🇨🇭
- Stift + kleines Notizheft

Optional

- Wanderstöcke
- Blasenpflaster
- Insektenspray



www.marie-movement.com

Seite 2



Tipps und Vorbereitung 💡

1. Packe ein paar Tage vor der Abreise, so vermeidest du unnötigen Stress.
2. Pack dir für den ersten Tag, schon deinen Tagesrucksack für die Wanderung, damit wir Tag 1 entspannt beginnen können 😊 Bitte denke an die Stirnlampe und genügend Verpflegung, da wir im Nationalpark NICHT einkehren können.
3. 2-3 Mal eingelaufene Wanderschuhe machen unsere Wanderungen noch schöner.
4. Wir sind teils ausgesetzt unterwegs, atmungsaktive Sportkleidung und eine gute Wind-/Regenjacke sind Gamechanger.
5. Unternehme doch gern vorher schonmal längere Spaziergänge, lass dein Handy Zuhause und beobachte die Natur mit allen Sinnen.
6. Überlege Dir mit welcher Intension Du für Dich am Retreat teilnimmst.
7. Bleibe fit und nehme dir 8 Wochen vorher größere Wanderungen mit etwas Anstieg als Übung vor 😊
8. Bei Fragen schreibe mir gern direkt eine Mail (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? (...))

