

Packliste + Infos Wanderretreats

2024

Kleidung/ Hygieneartikel

- Lange Hose (Sporthose), kurze Hose
- Socken
- Unterwäsche
- T-Shirts/ Tops (atmungsaktiv)
- Langarmshirt / wärmende Schicht (je nach Wetter)
- dünne Windjacke / Regenjacke
- Stirnband + Halstuch / Buff
- Kosmetiktasche (kleine Seife, Zahnpasta und Bürste, Kamm, Hygieneartikel ..)
- Ohrenstöpsel
- Badeschlappen + Bikini + Badeanzug
- individuelle Kleidung



Equipment

- Wanderschuhe (gerne knöchelhoch für mehr Trittsicherheit, gute Turnschuhe mit Profil nur! wenn du **sehr** trittsicher bist)
- Tagesrucksack
- Stirn- oder Taschenlampe
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Kopfbedeckung
- Trinkflasche
- Snacks für Mittags (Riegel, Nüsse, Trockenobst)
- kleinen Müllbeutel
- Handy, Lasekabel, Ausweis, Geldbeutel
- kleine Erste Hilfe
- Stift + kleines Notizheft

Optional

- Wanderstöcke
- Blasenpflaster
- Insektenspray
- Sitzunterlage





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 spätestens 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) oder rufe an unter: +43 676 5496443

Notizen:

