

#### KLEIDUNG FÜR YOGA & FREIZEIT

- Bequeme Kleidung für deine Yogapraxis
- Warme Kleidung: Wollpullover, Jacken und dicke Socken, das Wetter kann auch um diese Jahreszeit unberechenbar sein
- Hausschuhe
- Regen- und Windjacke, Sonnenhut
- Evt. Badehosen für ein Flussschwimm
- Sport- oder Trekkingschuhe für Spaziergänge

#### YOGAMATTE & HILFSMITTEL

- Persönliche Yogamatte (falls du keine hast, lass es uns wissen)
- Evt. ein Block. Kissen und Decken gibt es genug vor Ort.

#### HYGIENEARTIKEL

- Dusch- und Handseife
- Duschtuch
- Shampoo / Conditioner
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Deo
- Sonnenschutzmittel
- Damenhygieneartikel
- Taschentücher
- Kontaktlinsen & Pflegemittel

#### UNTERLAGEN

- **Unbedingt REISEPASS (ID ist nicht ausreichend)**
- Führerschein
- EC-/Kreditkarte, im Kloster kann mit Karte bezahlt werden
- Krankenversicherung / Auslandskrankenversicherung
- Zug-/Flugtickets
- Notfall-Telefonnummern

#### REISEAPOTHEKE

- Persönliche Medikamente
- ggfls. Schmerzmittel
- Pflaster
- Desinfektionsspray / Insektenspray

#### SONSTIGES

- Wiederauffüllbar Wasserflasche
- Handy & Ladekabel
- UK-Netzadapter
- Bücher/E-Reader
- Lese-/ Sonnenbrille
- Tagebuch, Notizbuch & Schreibzeug

Wenn du weitere Fragen hast, zögere nicht, mich per E-Mail zu kontaktieren:  
[andrea@coggins.ch](mailto:andrea@coggins.ch)