



## PACKLISTE

### ANDREA COGGINS YOGA RETREAT 2024

#### KLEIDUNG FÜR YOGA & FREIZEIT

- Bequeme Kleidung für Yogapraxis und Meditationen
- Warme Kleidung: Wollpullover, Jacken und Socken
- Hausschuhe
- Regen- und Windjacke
- Sport- oder Trekkingschuhe für Spaziergänge

#### UNTERLAGEN

- Personalausweis
- EC-/Kreditkarte
- Krankenversicherung
- Notfall-Telefonnummern

#### REISEAPOTHEKE

- Persönliche Medikamente
- ggfls. Schmerzmittel
- Pflaster
- Desinfektionsspray

#### YOGAMATTE & HILFSMITTEL

- Persönliche Yogamatte  
*(falls du keine hast, lass es uns wissen)*
- Hilfsmittel, die du für dich benötigst
- Leichte Wolldecke

#### HYGIENEARTIKEL

- Bade- und Handseife
- Shampoo und Conditioner
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Deo
- Damenhygieneartikel
- Hautcreme
- Bürste/Kamm
- Kontaktlinsen & Pflegemittel

#### SONSTIGES

- Trinkflasche
- Tagebuch, Notizbuch & Schreibzeug
- Handy & Ladekabel
- Bücher/e-Reader
- Sonnenbrille
- Kleine Taschenlampe