



# Was benötigen Sie für unser Erlebnisfastenprogramm?

---

- Festes zum Wandern geeignetes Schuhwerk
- Regenbekleidung
- Rucksack
- Thermoskanne
- Handschuhe in den kühleren Monaten
- wärmere Kleidung als üblich, auch warme Unterwäsche für die Nacht
- bequeme Kleidung und dickere Socken für die Entspannungsphasen (Yoga etc.)
- Wärmflasche
- Einlaufgerät (Reiseirrigatoren günstig bei Amazon: <https://goo.gl/HibmsH>)
- Evtl. Vaseline, eine Creme oder ein Körper Öl als Gleitmittel
- Ein großes Badehandtuch
- Bade/Schwimmsachen
- Sonnencreme in den warmen Monaten
- Zungenreiniger – erhältlich in jedem Drogeriemarkt
- Vielleicht ein gutes Buch?