



Checkliste Urlaub

Bekleidung allgemein

- Unterwäsche & Strümpfe
- Kurze & lange Hosen, Kleider & Röcke
- Tops, T-Shirts & Pullover
- Schuhe, Sandalen & Sportschuhe
- Abendgarderobe/Garderobe für Restaurantbesuch
- Jacken, Mütze, Schal & Handschuhe je nach Wetterlage
- Schlafanzug, Nachthemd
- Badeanzug, Bikini, Badehose

Hygiene & Kosmetik

- Zahnbürsten & Zahnpasta
- Shampoo & Duschgel für besonderen Bedarf; gibt es im Hotel
- kleine Seife
- Haarbürste, Kamm, Rasierer
- Hautpflege & Cremes, Deodorant
- Nagelschere & Feile
- Make-up und Tampons o.ä.

Sonstiges

- Handy, Smartphone mit Ladegeräten und ggf. Powerbank
- Kamera & Speicherkarte
- Tagesbrille, Lesebrille & Sonnenbrille (oder Kontaktlinsen)
- Ohrstöpsel
- Schreibzeug
- Nähzeug
- Strandtuch, Badetuch & Badematte
- Ausweis oder Reisepass
- EC- und Kreditkarten
- Reiseunterlagen & Tickets
- Medikamente je nach Bedarf



Checkliste Urlaub

Wichtig für den Fastenurlaub

- leichte Sportbekleidung für Yoga und Gymnastik
- Sportschuhe
- warme Jacke und Pulli
- evtl. Thermounterwäsche
- Jogging- und Schlafanzug
- dicke Socken
- Wanderschuhe für die täglichen Wanderungen
- Wander- und Regenjacke
- Bademantel, Saunahandtuch, Badelatschen

Sonstiges

- evtl. eigene Yoga-Matte
- Wärmflasche
- eigene Tees
- Thermoskanne
- kleinen Rucksack
- Erste-Hilfe-Set
- Tage- oder Notizbuch
- Utensilien für die Einläufe oder Leberwickel (bei Fastenleiter/Fastenleiterin erkundigen)