



YOGA-RETREAT-Packliste: Das ist nützlich für dein Yoga-Retreat

- Deine eigene Yogamatte
- Ein Handtuch/ eine kleine Decke
- Ein Yoga-Outfit für jeden Tag bzw. gern ein, zwei Oberteile mehr: Ob du eher luftigere oder wärmere Teile brauchst, entscheidest du je nach Ort, Jahreszeit und Yogastil.
- Warmes Oberteil zur Abschlussentspannung
- Gemütliche Jogging-Hose zum Chanten, Meditieren oder einfach am Abend
- Sport-BHs
- Flip Flops: Egal ob für den Spa-Bereich oder den Weg zur Yogastunde
- Wollsocken zur Abschlussentspannung oder beim gemütlichen Einkuscheln
- Badesachen
- Haarband, Haargummis etc.: Lieber 2,3 mehr einpacken!
- Augenkissen für die Abschlussentspannung
- Ohropax für die angenehme Nachtruhe
- Notizbuch und Stifte für deine Ideen, Erkenntnisse und das Freewriting
- Lesestoff: 1-2 Bücher sollten es schon sein
- Playlist und Kopfhörer: Hol dir die schönsten Songs von deinem Yoga Teacher auf deine Playlist! Fragen lohnt sich!
- Aromaduft oder schöne Bodylotion: eine wunderbare sensorische Erinnerung an deine Reise!
- Kleine Snacks und Drinks wie Energieriegel, Nüsse, Smoothies etc.
- Nahrungsergänzung Magnesium bei Muskelkater