



Ausrüstungsliste - YOGAwandern

für YOGA-Workshops im Gebirge

- | | | |
|------------------------------|---|--------------------------|
| Bekleidung | Wasserabweisende Gore Tex Jacke und Überhose | <input type="checkbox"/> |
| | Wanderhose | <input type="checkbox"/> |
| | Soft Shell Jacke bzw. Primaloft- oder leichte Daunenjacke | <input type="checkbox"/> |
| | Dünne Mütze und Handschuhe | <input type="checkbox"/> |
| | Wandersocken | <input type="checkbox"/> |
| | Angenehme Kleidung für die YOGA-Übungen | <input type="checkbox"/> |
| Technische Ausrüstung | Rucksack ca. 25 Liter | <input type="checkbox"/> |
| | Bergschuhe (Empfehlung) | <input type="checkbox"/> |
| | * Matten und Kissen für YOGA-Übungen | <input type="checkbox"/> |
| Diverses | Sonnenbrille, Sonnenschutz (Kappe) | <input type="checkbox"/> |
| | Sonnencreme, Lippenbalsam | <input type="checkbox"/> |
| | Trinkflasche und evtl. Brausetabletten | <input type="checkbox"/> |
| | Leistungsstarke LED Stirnlampe mit neuen Batterien | <input type="checkbox"/> |
| | SAC, DAV, ÖAV Ausweise (wenn vorhanden) | <input type="checkbox"/> |
| Verpflegung | Als Zwischenverpflegung neben der Halbpension am Berg sollten sie Essen mitnehmen das sie auch bei Anstrengung mögen! | <input type="checkbox"/> |

* diese Ausrüstungsgegenstände können kostenfrei geliehen werden!

