

## Materialliste für Yoga & Schneeschuhwandern

### SCHNEESCHUHWANDERUNG:

- Schneeschuhe, Skistöcke
- Feste Bergschuhe
- LVS, Sonde, Schaufel
- Rucksack ca. 30 L
- Winterwanderbekleidung im «Zwiebelprinzip», inklusiv warme Fleecejacke, Primaloft oder ähnliches
- Regenjacke-, Windjacke (Core-tex oder ähnliches)
- warme Mütze
- 1 Paar warme Handschuhe
- 1 Paar dünne Handschuhe
- Hausschuhe
- Sonnenbrille
- Sonnenschutzmittel
- Lunch / kleine Snacks für 2 Tage
- 1 - 1,5 L Thermosflasche
- Stirnlampe oder kleine Taschenlampe
- Toilettenartikel
- Persönliche Medikamente
- Blasenpflaster
- Halbtax
- Bargeld

### YOGA:

- bequeme Kleidung
- Yogamatte / Decke
- evt. Sitzkissen
- evt. Yogablock
- evt. Augenschutz für Schlussentspannung

Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren:

Alexandra Marty  
+41 79 704 81 21  
info@lieblingsberge.ch  
www.lieblingsberge.ch

