
Materialliste für Yoga & Wandern

WANDERUNG:

- Feste Wanderschuhe
- Rucksack mit Regenhülle
- Wanderbekleidung im «Zwiebelprinzip»,
inklusive warme Fleecejacke, Primaloft oder
ähnliches
- Regenjacke / ev. Regenhose
- Reservekleider
- Hausschuhe
- Mütze / ev. dünne Handschuhe
- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- Sonnenschutzmittel
- Lunch für 2 Tage
- Ca. 1,5 L Marschtee / ev. Thermosflasche
- Toilettenartikel
- Persönliche Medikamente
- Blasenpflaster
- Halbtax
- Bargeld

YOGA:

- bequeme Kleidung
- Yogamatte
- ev. Sitzkissen / Yogablock
- ev. Decke / Augenschutz
für Schlusssentspannung

PERSÖNLICHES NACH BEDARF:

- Wanderstöcke
- Fotoapparat
- Feldstecher
- Badehose (Bergsee)

Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren:

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

