



REISECHECKLISTE

- Reisepass (zzgl. Kopie des Reisepasses, getrennt vom Original aufzubewahren)
- Flugticket
- Versicherungs-Schein und -Notrufnummer (falls abgeschlossen)
- Sonnencreme für Haut und Lippen (hoher Lichtschutzfaktor ist empfehlenswert)
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille
- Mückenspray („No Bite“ oder „Anti Insect Deet“ ist empfehlenswert) und Heilmittel für Insektenstiche
- Persönliche Hygieneartikel
- Extra Bekleidung für ayurvedische Anwendungen, da sich Öle und Kräuterauszüge durch Waschen kaum entfernen lassen (Einwegslips bzw. alte Wäschestücke mitbringen), Sarongs werden zur Verfügung gestellt
- Leichte Sommerkleidung, langärmelige Blusen und lange Hosen zum Schutz gegen Moskitos
- Badekleidung & Badesandalen („FlipFlop“)
- Bequeme Bekleidung für die Yogaeinheiten
- Fotoapparat, Speicherkarten, Ladekabel
- Steckdosenadapter (kann aber auch vor Ort ausgeliehen werden)
- Urlaubslektüre
- Reiseinformationen