



Bitte zum Wüstenretreat mitbringen:

- Sandalen, Flip Flops und Strümpfe (ist der Sand zu warm oder zu kalt, ist es angenehm auch einfach in Strümpfen zu gehen)
- feste Schuhe (zB. Turnschuhe)
- Sonnenbrille, Tuch als Kopfbedeckung (kann auch vor Ort gekauft werden), Sonnenschutz
- Fleecejacke, Pullover und/ oder Sweatshirt
- warme Kleidung für den Abend und die Nacht, leichte bequeme Kleidung für den Tag
- Badesachen (im Hotel ist ein Pool)
- Taschenlampe oder Stirnlampe für das Wüstencamp
- Notizbuch und Stift
- Fotoapparat
- Euros, Kreditkarte, eventuell EC-Karte (im Vorfeld klären, ob die EC-Karte international genutzt werden kann)
- Reisepass und Kopie (evtl. auch eine Kopie bei einer Kontaktperson zu Hause hinterlegen)
- Reiseapotheke (bei Reiseübelkeit bitte an Reisetabletten denken) und Desinfektionstücher
- Feuchte Reinigungstücher (im Wüstencamp ist ein Waschbecken sowie eine Dusche vorhanden. Falls es allerdings zu kalt zum duschen ist, sind feuchte Tücher sehr hilfreich.
- Reisehandtuch, Decke oder Tuch (zum Draufsetzen unterwegs oder auch für die Endentspannung)

- Yogamatte und evtl. Yoga-Hilfsmittel (auf die du nicht verzichten kannst oder möchtest)
- Yogakleidung
- Yoginis: Bitte bringt Kleidung, welche die Schultern verdecken und Hosen/Röcke, welche die Knie bedecken.

Handtücher werden nicht benötigt. Im Hotel sind diese vorhanden und im Wüstencamp gibt es kleine Handtücher für Gesicht und Hände.

Sonstiges:

Wir werden ein Kinderhilfsprojekt besuchen. Wer möchte kann etwas von zu Hause mitbringen (Zahnpasta, Zahnbürsten, Stifte, kleine Spiele, Haarspangen, Bälle oder auch Süßigkeiten ohne Gelatine).