

# Yoga und Shiatsu Retreat im Salzburger Land

## Ausrüstungsliste

### Bekleidung je nach Witterung

- Bequeme (Yoga) Kleidung
- Handschuhe + Haube
- Wanderhose + Regenüberhose
- Jacke, wind- und wasserdicht
- Primaloft- oder Fleecejacke
- Schlafbekleidung
- Kurze und langärmelige Funktionsshirts
- Wandersocken
- Funktionsunterwäsche
- Wechselkleidung

### Technische Ausrüstung

- Rucksack ca. 35 L
- leichte Bergschuhe mit Profilsohle (Kategorie A/B)
- Wanderstöcke (nach Bedarf)
- Yogablöcke, Yogagurt usw. (nach Bedarf)
- Yogadecke
- Yogamatte (für indoor und outdoor)

### Allgemeine Ausrüstung

- Sonnenbrille (gut abschließend) + Sonnencreme + Lippestick + Kapperl
- Bargeld
- Toilettenartikel im Kleinstformat
- Stirnlampe mit neuen Batterien
- Jause für tagsüber
- Trinkflasche oder Thermosflasche

### Optionale Ausrüstung

- Dicke Socken / Patschen für Hütte (meistens jedoch vorhanden)
- Erste Hilfe mit Leukotape
- Fernglas
- Hüttenschlafsack (dünn)
- Kamera
- Kompaktes Pflanzen oder Tierbestimmungsbuch o.ä.
- Messer + Feuerzeug
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Naturfreunde, ÖAV, DAV, SAC)
- Mobiltelefon aufgeladen
- Persönliche Medikamente
- Regenschirm
- Sitzunterlage



**Freiluftleben OG**

Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg, AUSTRIA | [info@freiluftleben.at](mailto:info@freiluftleben.at) | +43 664 64 664 23  
Raiffeisenbank Günskirchen-Umweltcenter, IBAN: AT97 3412 9000 0893 3905 | BIC: RZOOAT2L129

- Zweimann-Biwaksack

**Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!**



**Freiluftleben OG**

Kreuzbergpromenade 38, 5026 Salzburg, AUSTRIA | [info@freiluftleben.at](mailto:info@freiluftleben.at) | +43 664 64 664 23  
Raiffeisenbank Gunkirchen-Umweltcenter, IBAN: AT97 3412 9000 0893 3905 | BIC: RZOOAT2L129