

# Yoga-Retreat

Pack-Checkliste für 7 Tage. Ohne das geht's nicht.

## Kulturbeutel

- Duschgel/Shampoo
- Zahnbürste und Zahncreme
- Rasierzeug
- Deo
- Pflege
- Hausapotheke (Schmerzmittel)
- Sonnencreme/After-Sun-Lotion
- Taschentücher
- Tampons/Slipenlagen
- Make-up
- Medikamente
- Ohrstöpsel

## Yoga

- Yogamatte
- Tuch für Shavasana
- Augenkissen
- 3 Yogahosen/evtl. Shorts
- 5 Yogatops
- Warme Socken
- Kleine Tasche für den Yogaraum

## Technik

- Ladegeräte
- Steckdosen-Converter fürs Ausland
- Kopfhörer
- Power-Bank

## Kleidung

- 1 Relaxhose
- 1 Kleid für den Abend
- 2 Kleider für den Tag
- 2 Shorts
- 2 Blusen
- 1 Jeans
- 1 Sweatshirt
- 5 T-Shirts
- 2x Nachtwäsche
- 1 warmen Pullover/warme Strickjacke
- Unterwäsche
- Socken
- Hausschuhe/Flipflops
- Badeanzug/Bikini
- eventuell Badetuch

## Anreise und Aufenthalt

- Bargeld
- Bücher
- Notizbuch
- Stifte
- Trinkflasche
- Sonnenbrille
- Schlafmaske, Reise-Socken, Ohrstöpsel, Schal

## Reisedokumente und Unterlagen

- Reisepass/Personalausweis\*
- Impfpass/Impfnachweis\*
- Visa und notwendige Reisedokumente\*
- Tickets und Buchungsbestätigungen\*
- Kreditkarten/Girokontokarten
- Reise-Krankenversicherung
- Versicherungskarten/Versicherungs-Notrufnummern\*
- Kontaktdaten von Freunden und Verwandten\*
- Kontaktdaten Haus-/Tiersitter
- Ärztliche Atteste\*

\*Bei Flugreisen Kopien im Handgepäck mitführen

# New York City

## Pack-Checkliste für 7 Tage. Ohne das geht's nicht.

### Kulturbeutel

- Duschgel/Shampoo
- Zahnbürste und Zahncreme
- Rasierzeug
- Deo
- Pflege
- Hausapotheke (Schmerzmittel)
- Taschentücher
- Tampons/Slipenlagen
- Make-up
- Medikamente
- Ohrstöpsel

### Technik

- Ladegeräte
- Steckdosen-Converter fürs Ausland
- Kopfhörer
- Power-Bank
- Zweites Handy für die amerikanische Sim-Card

### Was ich gerne noch extra mitnehme, damit ich mich besonders wohlfühle

- Kleines Kopfkissen
- Küchenmesser (zum Beispiel zum Obst schneiden)
- 1 „Tupperdose“ (benutze ich während der Anreise)
- Teebeutel
- Wecker

### Kleidung

- 5x Tagesoutfit
- 2x Abendoutfit
- 1x Yoga Outfit
- Turnschuhe/Sneaker
- Sandalen/Birkenstock
- Wechselschuhe/Abendschuh
- 1 warmen Pullover/warme Strickjacke
- Mütze
- Regenjacke
- Jacke/Mantel
- Hausschuhe
- Waschlappen
- 2-3 kleine Handtücher
- Regenschirm

### Anreise/Aufenthalt

- Bargeld
- Reiseführer
- Notizbuch
- Stifte
- Trinkflasche
- Sonnenbrille
- Für den Flug: Schlafmaske, Socken, Ohrstöpsel, Flugoutfit, Schal
- Sonnenbrille
- Lesebrille

### Reisedokumente und Unterlagen

- Reisepass/Personalausweis (eine Kopie ins Handgepäck)
- Impfpass/Impfnachweis
- Visa und sonstige Reisedokumente (zum Beispiel ESTA-Formular)
- Tickets und Buchungsbestätigungen als Ausdruck
- Kreditkarten/Girokontokarten
- Reise-Krankenversicherung
- Kontaktdaten von Freunden und Verwandten
- Kontaktdaten Haus-/Tiersitter
- Ärztliche Atteste

*Mein Extra-Tipp: packe Schuhe für alle Wetterlagen ein. Ich habe schon alles erlebt: Frühling, Herbst und Winter an drei Tagen hintereinander.*



*Kleidung kannst du dir notfalls kaufen - deine Schuhe müssen aber eingelaufen sein.*