

Was braucht man für die Baikalsee Yogareise mitzunehmen



- Berg- oder Trekkingschuhe, am besten mit fixiertem Fussgelenk
- Leichte Sportschuhe
- Flipflops
- Warme Socken (1–2 Paar)
- Leichte Socken (2–3 Paar)
- Badeanzug
- Leichte feste Hose, die fürs Wandern geeignet ist
- Leggings für Frauen als lange Unterhose, für den Fall falls es etwas kühler wird / ein Äquivalent für Männer
- Thermounterwäsche (wenn man möchte)
- Kurze Hose (1–2 Paar)
- Leichter Top (3 Paar)
- Oberteil mit Kapuze oder ein leichtes Hemd (als Schutz von der Sonne)
- Warmes Oberteil (am besten leicht vom Gewicht und warm) (2 Stück)
- Leichte Regenjacke und Regenhose
- Tuch für den Kopf oder eine Mütze, als Sonnenschutz
- Kleiner leichter Badetuch, ausreichend um sich selbst abzutrocknen
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Mückenschutz (reicht wenn nur einige von den Teilnehmern das nehmen. Um die Zeit, wenn wir am Baikalsee sind, gibt's nicht mehr viele Mücken)
- Thermoskanne (+ Lieblingstee, der eine positive Wirkung auf Gehirn hat :)
- (Stirn-) Taschenlampe
- Leichte Yogamatte oder Isomatte
- Leichte kleine Isomatte zum Sitzen (praktisch, ist aber optional)
- Kleiner Erste Hilfe Box für sich selbst
- Nadel und Faden
- Guter Schlafsack für +3 Grad
- Foto-Video, wenn man möchte

Das ganze legen wir in einen Rucksack. Nimmt zusätzlich bitte einen kleinen Rucksack oder bequeme Tasche für die Tagesausflüge.

Vor Ort bekommen wir

- „Baikaltee“ Sagan Dailya
- Frischer Fisch, wenn wir am Baikalsee sind
- Trinkwasser – ist sehr viel dort vor Ort, fließt überall, also „for free“
- Kein WiFi :)
- Das Mitschwingen von eigener Stimme und der Bergflussmusik. Das Schweigen dort, wo Stille heilig ist. Gesunder Schlaf
- Aktives Wandern, ununterbrochene Yogapraxis, Pranayama hier und jetzt