

Für das Seminar: **Rituale in der Natur - AufbauSeminar**

Bekleidung und anderes

- Schlafsack d _____
- Isomatte d _____
- Tagesrucksack d _____
- Gute Bergschuhe d _____
- Wandersocken d _____
- Funktionale Berghose und Bergjacke (schlechtwettertauglich) d _____
- Warmer Pullover (z.B. Fleece) d _____
- Mütze, Handschuhe d _____
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. Kappe d _____
- Sonnencreme, Lippenchutz d _____
- Trinkflasche / Thermoskanne mit Becher d _____
- Jausendose, Taschenmesser d _____
- Taschenlampe, Stirnlampe d _____
- Turnschuhe oder Freizeitschuhe d _____
- Bewegungsfreundliche Kleidung d _____
- Hausschuhe d _____
- Rhythmusinstrumente d _____
- Tücher, Bekleidung, Schmuck , für ein Fest der Helden/innen d _____
- Ev. Fotoapparat, Film d _____
- Schreibmaterial d _____
- Personalausweis d _____

Notfall

- Kleines Verbandszeug für persönlichen Bedarf d _____
- falls notwendig, eigene Medikamente d _____

Verleihmöglichkeiten bitte rechtzeitig telefonisch abklären!