

Deine Packliste fürs Stille Retreat am Arunachala

Countdown: Reise planen

Hier findest Du eine Übersicht, was Du bei der Planung beachten solltest. Bevor du die Koffer packst, gilt es erst, noch ein paar Dinge zu planen.

Deine Reisezeit ist: Sommer - auch wenn du im Januar / Februar deine Reise antrittst. Überlege dir, ob du einen Hin- und Rückflug oder einen Gabelflug buchen möchtest. Das kommt auf deine Reiseroute an. Ich empfehle dir, die grobe Route festzulegen.

Buche auch dein Zimmer vor und nach dem Retreat bereits im voraus.

Vor der Reise besorgen

- Reisepass: Noch mind. 6 Monate gültig und 2 freie Seiten (falls nötig)
- Wird ein Visum benötigt? Falls ja, beantragen
- Impfungen intakt und empfohlen?
- Reiseführer & Karten prüfen
- Kreditkarte ohne Auslandsgebühren (Bank informieren, ggfs. anfordern)
- Auslandskrankenversicherung abschließen

1 Woche vor Abflug - letzter Check zu Hause

- Wichtige Dokumente scannen und online verfügbar machen*
- Offene Rechnungen begleichen
- Briefkasten & Blumen: Familie, Freunde oder Nachbarn beauftragen
- Wertsachen verstecken
- Kühlschrank leer machen / abtauen
- Fenster und Rolläden geschlossen
- Mülleimer leeren
- Heizung aus
- Steckdosen ausschalten
- Haustiere unterbringen
- Notfall Telefonnummern speichern
- _____
- _____

* Ich lade alle wichtigen Dokumente in die Dropbox und nutze die Funktion „Offline speichern“ und ich habe alles offline zur Verfügung.

Packliste

Generell gilt: Weniger ist mehr, gerade bei einem Langstreckenflug. Vor Ort gibt es immer Waschmaschinen zum waschen (lassen). Die Inder holen die Wäsche oft sogar ab.

Persönliches fürs Retreat

Manchen bedeuten diese Gegenstände etwas, sie tragen sie überall mit sich herum. Für andere haben sie keine Bedeutung.

- Geschenk für Guruji
- Bücher von der Meisterlinie
- Schöne Postkarten für Fragen, die ich im Satsang evtl stellen möchte.
- Persönliche Gegenstände, z.B. ein Bild von den Meistern
- Eine persönliche Mala.

Geld und Finanzen

- Bargeld
- Kreditkarte
- Bankkarte (EC-Karte)
- Geldtasche mit Geheimpfach
- RFID-Blocker für die Karten
- Notfall-Telefonnummern der Bank
- Portemonnaie für die Auslandswährung

Hygiene

- Haarbürste / Kamm
- Deo
- Duschbrocken oder Duschgel
- Shampoo
- Haargummi
- Handcreme
- Kontaktlinsen + Zubehör
- Kulturtasche/Waschsalon
- Labello / Lippenbalsam
- Nagelpflegeset inkl. Pinzette
- Ohrenstäbchen, wiederverwendbar
- Rasierer für die Reise
- Schminkutensilien / Abschminktücher
- Sonnencreme
- Tampons / Damenhygieneartikel / Menstruationstasse
- Taschentücher
- Waschmittel für die Reise
- Zahnbürste + Zahnpasta für die Reise

Kleidung (in orange und weiß)

- __ lange Hosen
- __ kurze Hosen
- __ T-Shirts und/oder Tops
- __ Sweatshirt / Kapuzenpulli
- __ Longsleeves
- __ Unterwäsche / BHs
- Fleecepullover/-jacke
- Schal(s)
- Dünner Pulli wenn es morgens kühl ist
- Gürtel (leicht, mit Geldfach)
- Unterhose zum Wechseln
- Kompressionssocken für den Flug
- Mütze / Caps / Sonnenhut
- Sarong / Pareo / Lunghi
- Schlafanzug / Pyjama
- Bequeme Yoga Kleidung

Deine Packliste fürs Stille Retreat am Arunachala

Medikamente / Apotheke

- Erste-Hilfe-Set, Pflaster
- Mückenschutz / Moskitospray
- Insektenstichheiler
- persönliche Medikamente
- Schmerzmittel (Kopfschmerzen)
- Händedesinfektion
- ggf. Impfnachweis/ Genesungsnachweis
- Impfpasshülle
- FFP2-Maske
- Schnelltests

Papiere & Unterlagen

- Adressliste für Postkarten
- Auslandskrankenversicherung (Nachweis)
- Führerschein (inter- / national)
- Hotel-/Hostelunterlagen
- Hülle (wasserdicht) für Reiseunterlagen
- Impfausweis / ggf. Allergiepass
- Krankenversichertenkarte
- Reisepass
- Reisepasshülle
- Visum (in Papierform oder als eVisum über die Seite der indischen Botschaft)
- Buchung des Taxis vom Flughafen nach Tiruvannamalai
- Zugticket / Bahncard / Flugticket

Rucksäcke & Taschen

- Dry Bag / Packsack (wasserdicht, für Geräte, falls du welche dabei hast)
- Packwürfel / Kleidertaschen (wer Ordnung im Koffer mag)
- Schutzhülle für Elektronik
- Tagesrucksack
- Zip-Beutel für Handgepäck

Schuhe.

- Flip Flops / Hausschuhe / Badelatschen
- Schuhe (Sneaker oder Turnschuhe)
- Trekkingsandalen

Sonstiges

- Aufblasbares Kopfkissen oder weiches Kopfkissen (Kopfpolster für unsere Österreicherinnen und Österreicher)
- Brille / Kontaktlinsen + Etui
- Sonnenbrille
- Leichte Fliesdecke

- Yogamatte (die gibt es aber auch vor Ort)
- Kleiner Wasserkocher
- Klebstreifen (um Löcher im Moskitonetz zuzukleben)
- Kofferranhänger
- 2-3 leichte Kleiderbügel
- kl. Reisebügeleisen
- Wecker (denke dran: du gibst dein Handy ab)
- Moskitonetz
- Nähzeug
- Oropax / Ohrstöpsel gegen Schnarcher (die würde ich mitbringen, denn in Indien gibt es nicht die guten)
- 1 bis 2 Reisehandtücher (schnelltrocknend)
- Schreibzeug (Stift und Papier)
- Schlafbrille
- Paar Wäscheklammern
- Feuerzeug
- Sicherheitsnadeln
- Taschenmesser
- Ein paar Haken, um ein Moskitonetz aufzuhängen
- Schnur
- Stirnlampe / Taschenlampe + Batterien
- Vorhängeschloss für den Koffer oder die Tür im Gästehaus (das finde ich ganz wichtig, kannst du aber auch vor Ort kaufen)
- Wäscheleine, flexibel + Klammern
- Wasserflasche, faltbar oder aus Metall
- Hüttenschlafsack/Inlet aus Seide

Technische Ausrüstung

Bitte denke daran: Im Retreat wirst du alle technische Ausrüstung abgeben. Digital Detox!

- Digitalkamera inkl. Akku/Stativ
- Handy inkl. Ladekabel
- Handyhülle, wasserdicht
- Kopfhörer
- Ladegeräte für die Elektronik
- Powerbank
- SD-Karte

SCAN ME



Hier geht's zum
zugehörigen
Blogartikel

Gute Reise „śubha yātrā“ शुभ यात्रा!