

„Mach` Dich stark für den Wandel der Zeiten“

Was nehme ich mit?

- 1.) Übernachtung im Haus: Hausschuhe (ganz wichtig!), Bettwäsche und Laken
- 2.) Yoga-Matte u./o. Iso-Matte, Sitzkissen, Decke, regenfeste Unterlage
- 3.) Puja-Nacht (Gong): zusätzlich zu Nr. 2: Schlafsack und ggfs. Luftmatratze
- 4.) Reisetasche oder Rucksack
- 5.) Bequeme Kleidung aus Baumwolle/Leinen und Wechselwäsche
- 6.) Kopfbedeckung: Mütze oder Turban (gern in weiß)
- 7.) Warme Jacke, Pullover, Halstuch/Schal, 1 Paar dicke Socken, Regenjacke
- 8.) Badehandtuch, Handtücher, Kulturtasche, Badelatschen
- 9.) Sonnenhut, Sonnenschutzcreme
- 10.) Clogs, Outdoor-Sandalen, feste Schuhe
- 11.) Trinkflasche zum Abfüllen, Thermobecher
- 12.) Stirnlampe oder Taschenlampe, Ersatzbatterien oder Ladekabel
- 13.) Japji und Mantren in ausgedruckter Form (s. download)
- 14.) Schreibutensilien: Papier und Stifte
- 15.) ggfs. Medikamente
- 16.) Du bist eingeladen, ein Musikinstrument mitzubringen (Gitarre, Percussion oder ähnliches).

„Mach` Dich stark für den Wandel der Zeiten“

Was nehme ich nicht mit?

- 1.) Alkohol, Rauschmittel, etc.
- 2.) Nahrungsmittel
- 3.) Haustiere

Bitte habe Verständnis dafür, dass auf dem Festival-Gelände nicht geraucht wird.