

## **Bitte für das Fasten mitnehmen:**

- Bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug)
- Warme Kleidung (Fastende frieren leichter)
- Regenkleidung
- Kleidung für Wanderungen und Bewegung im Freien
- Feste Wanderschuhe und Hausschuhe
- Rucksack
- Nordic-Walking-Stöcke, Fahrrad (bei Bedarf)
- Reisepass für eventuelle Ausflüge
- E-Card
- Zeckenschutzimpfung ist zu empfehlen
- Thermophor/Wärmeflasche (auch vor Ort erhältlich)
- Trinkflasche
- Thermoskanne für Tee (für unterwegs)
- Irrigator/Einlaufgerät (auch vor Ort erhältlich)
- Körperöl und Bürste
- Vaseline
- Für die Sauna: Bademantel, Badeschuhe, Sauna-Utensilien
- Lektüre nach Lust und Laune
- Für themenbezogene Fastenwochen entsprechende Utensilien mitbringen, falls vorhanden
- Wenn Sie sich künstlerisch betätigen wollen: Tagebuch, Schreib- oder Zeichenmaterial