



Auf der Kösseine



Unterwegs im Wald



Burg Epprechtstein



Christine König

## Unterwegs mit Christine - Reisegepäck

---

- Wanderschuhe oder festes Schuhwerk
- Wanderstöcke (wer mag)
- Wetterfeste Kleidung, Regenhose, Regenjacke
- Wärmere Kleidung als üblich, dicke Socken für Yoga und Meditation
- Sportkleidung für draußen
- Rucksack
- Fernglas zur Naturbeobachtung
- Thermosflasche, Wasserflasche zum Abfüllen von Tee und Wasser
- Wärmflasche für den mittäglichen Leberwickel
  - Dazu langes Frotteetuch und Küchentuch
- Körperbürste mit weichen Naturborsten oder Massagehandschuh
- Pflanzliches Körperöl zur Hautpflege
- Irrigator für die Darmpflege (empfehlenswert: Fa. Weidemeyer /Oros)
- Bade-/Saunatuch, Bademantel, Badeschuhe, Badeanzug – Badehose
- Bücher, Schreibutensilien
- Zungenschaber /Esslöffel