

PERMA LODGE

Packliste

Wir sind viel an der frischen Luft, weil es einfach gut tut! Die richtige Ausrüstung hilft dir, auf jedes Wetter vorbereitet zu sein, um auch draußen eine angenehme Zeit zu verbringen. Bitte packe deine Sachen so, dass du sie einfach transportieren kannst.

Kleidung

Ein zentrales Element beim Draußen-Sein ist die Regulierung der Körperwärme, um Überhitzung oder Unterkühlung zu vermeiden. Auch im Sommer kann es durchaus mal frischer werden, zumal die Perma Lodge auf 705 Metern Höhe liegt.

Wähle deine Kleidung so, dass du auf die unterschiedlichen Gegebenheiten vorbereitet bist.

- Wir empfehlen dir dich nach dem Zwiebelprinzip zu kleiden, sprich in mehreren Schichten. Wenn es wärmer wird, kannst du Schicht um Schicht ablegen und diese wieder anziehen, wenn es kühler wird.
- Regenkleidung von Kopf bis Fuß. Regenjacke mit Kapuze und eine Regenhose.
- Wir sind immer wieder in der Natur und am Feuer. Die Kleidung kann schmutzig und auch beschädigt werden. Packe also nicht dein wertvollstes Gewand ein.
- Synthetische Kleidung wie Fleece oder Gore-Tex sind empfindlich gegenüber Funkenflug und bekommen schnell Löcher.
- Naturmaterialien wie Baumwolle oder Wolle sind unempfindlich gegenüber Funken. Wolle hat gleichzeitig den Vorteil auch in nassem Zustand noch zu wärmen.
- 2 komplette Sets Kleidung, falls ein Set nass wird, hast du immer noch trockene Kleidung in Reserve.
- Lange warme Unterwäsche / Skiunterwäsche nimmt nicht viel Platz ein und steigert den Komfort bei Regenwetter oder bei frischem Wind erheblich.
- Bequeme Kleidung für die Meditationen und Waldyoga.

Schuhe

Wir empfehlen festes dichtes Schuhwerk wie z.B. ein Paar Wanderstiefel oder die Schuhe, mit denen du bereits gute Erfahrungen in der Natur gemacht hast. Unbedingt sollten die Schuhe bequem und eingelaufen sein.

Ein zweites Paar leichte Schuhe sind für die anderen Aktivitäten ausreichend und du hast eine Reserve, falls deine Stiefel nass sind.

PERMA LODGE

Accessoires

Nachfolgende Gegenstände unterstützen die Wärmeregulierung und steigern den Komfort zusätzlich, vor allem auch bei den Meditationen.

- Wollmütze
- Schlauchschal / Halstuch
- Dicke Socken

Ausrüstung zum Übernachten (je nach deiner gewählten Unterkunft)

- Isomatte und Schlafsack (ent. der Temperatur)
- Kissen
- Für Indoor stellen wir alles Nötige zur Verfügung

Sonstige Ausrüstung

- **Medikamente, die Du regelmäßig einnimmst**
- Tagesrucksack
- Yogamatte die dreckig werden darf (Waldboden)
- Trinkflasche mit dichtem Verschluss
- Thermobecher
- Besteck und Geschirr
- Stirnlampe / Taschenlampe
- Taschenmesser / Outdoormesser - wir beraten dich gerne
- Insektenschutz
- Necessaire / Kulturbeutel
- Tagebuch und Stifte
- Instrumente sind immer willkommen

Falls vorhanden

- Wolldecke (zusätzliche Isolierung zum Sitzen, Schlafen oder für den Rücken)

Sprich uns gerne an, falls du Fragen hast.

Stephan & Maria