



Checkliste für die Fastenzeit

Was wird gebraucht...

- Wärmflasche (wenn man frostig ist, lieber 2 Stück - schön auch für die kalten Füße) für den mittäglichen Leberwickel
- Geschirrhandtuch, aus Leinen, für Leberwickel
- wärmere Kleidung, dicke Socken (vor allem in der kalten Jahreszeit)
- Sportzeug, möglichst bequem und aus Naturfaser
- Wanderschuhe, bequeme Schuhe
- Badebekleidung, Badeschuhe- und Mantel für die Kneippanwendungen und Sauna
- gute, warme Outdoor- bzw. Wanderkleidung (vor allem in der kalten Jahreszeit)
- genügend Wäsche zum Wechseln, denn die Ausscheidungen über die Haut sind beim Fasten höher als sonst
- Rucksack
- Sitzunterlage zum Rasten im Freien
- Pflanzliches Körperöl ohne Konservierungsstoffe und möglichst wenig parfümiert z. B. Weleda, Arya Laya, Dr. Hauschka; Körperlotionen mit Mineralölen sind **nicht** geeignet
- Pflanzliches Speiseöl zum Öl ziehen, z. B. Bio-Sonnenblumenöl oder Bio-Sesamöl, Bio-Kokosöl oder anderes in guter Bio-Qualität
- Körperbürste mit weichen Naturborsten, Empfehlung eine Bürste mit abnehmbarem Stiel
- Thermoskanne für Tees und Wasserflasche zum Abfüllen von Wasser
- Irrigator für Einläufe (Empfehlung: Reiseirrigator der Firma Weidemeyer (Oros), PZN2349037) Bei anderen Irrigatoren muss das Gefäß mind. 1,5 Liter fassen und das flexible Darmrohr eine Länge von min. 30 cm haben.
- Yogamatte
- gute Laune und Lust auf neue Erfahrungen

