

Vor der Abreise zuhause

Post und Zeitung abbestellen	
Arzt und Zahnarzt besuchen	
Wichtige Zahlungen erledigen	
Wichtige Dokumente kopieren, scannen und digital hinterlegen <ul style="list-style-type: none">- Reisepass- Visum- Kreditkarte- E-Ticket Flug,- Auslandsreisekrankenversicherung Police & Telefonnummer,- Notfalltelefonnummer und Sperrnummer für EC-Karte, Kreditkarte, SIM Karte	
Wertsachen verstecken	
Pin für SIM Karte notieren	
Passwort für Emailpostfach / weitere wichtige Passwörter notieren	
Blumen und Haustier Pflege organisieren	
Adresse hinterlassen	
Briefkasten- und Haustürschlüssel an z.B. Nachbarn geben	
Müll, Obstschale, Wasserkocher, Spülmaschine, Kühlschrank leeren	
Auto korrekt parken	
Stecker rausziehen	
Heizung klein drehen	
Wasser abdrehen	
Fenster & Türen zu	

Lichter aus	
Waschmaschine und Spülmaschine offen lassen	

Vor der Abreise Büro

Telefon umleiten	
Out-of-office reply für Email einrichten	
PC Back up machen	
Evtl. Vertretung einarbeiten	

Papiere / Dokumente

Reisepass (Gültigkeit und Anzahl freie Seiten prüfen)	
Visum / Einreiseerlaubnis	
Personalausweis	
(internationaler) Führerschein	
ADAC Ausweis / Kontaktnummer	
Kreditkarte / EC-Karte	
Impfpass / Blutspendeausweis	
Elektronisches Flugticket / Rail&Fly Bahnfahrkarten	
Krankenversicherungskarte	
Auslandsreisekrankenversicherungs- Police	

Reisegepäck- / Reiseabbruchversicherung	
Hotelbestätigung/ Voucher	
Mietwagenbestätigung / Voucher	
1-2 Passfotos	

Kleidung

Sandalen / Flip Flops	
Feste Schuhe	
Turnschuhe	
Unterwäsche	
Thermounterwäsche / Sportunterwäsche	
Socken	
Kurze Hosen	
Lange Hosen	
Rock, Kleid	
Tops, T-Shirts, Langarmshirts	
Hemd, Bluse	
Pulli, Fleecejacke, Strickjacke	
Ein schickes Outfit für Business oder Abendveranstaltung	
Sportsachen	
Badesachen, Badetuch	
Sonnenhut, Kappe	
Schal, Handschuhe, Mütze	
Halstuch oder großes Tuch (flexibel einsetzbar)	
Jacke / Regenjacke	
Gürtel	
Schlafanzug	
Handtücher, Waschlappen, Bademantel	

Kulturbeutel

Zahnbürste+Zahnpasta+Zahnseide	
Shampoo + Spülung	
Duschzeug + Bodylotion	
Gesichtscreme	
Make-up, Schminkutensilien	
Abschminktücher, Gesichtereinigung	
Bürste + Haargummi	
Rasierer, Rasierschaum, Aftershave	
Deo	
Handcreme + Fusscreme	
Nagelschere + Feile+Pinzette	
kl. Spiegel	
Reiseföhn	
Haarspray, Haarwachs	
Nagellack + Nagellack Entferner	
Sonnencreme + After Sun	
Mückenspray	
Ohrstöpsel	
Kontaktlinsen mit Pflege, Ersatzbrille	
Tampons / Binden	
Wattepads, Wattestäbchen	
Lippenpflegestift	

Reiseapotheke

Pflaster, Blasenpflaster	
Desinfizierendes Wundspray	
Antiseptische Brand- und Heilsalbe	
Salbe bei Sonnenbrand / Mückenstiche / Juckreiz	
Augentropfen/Nasentropfen	
Magen-Darm-Präparat	
Schmerz-Fieber-Präparat	
Breitbandantibiotikum	
Mittel gegen Durchfall	
Elektrolyte / Mineralien / Vitamine	
Antihistamin	
Pille / Kondome	
Fieberthermometer	
Persönliche Medikamente	

Sonstiges

Taschentücher	
Kaugummi, Bonbons	

Desinfektionstüchlein + spray	
Uhr / etwas Schmuck	
Handtasche oder kl. Rucksack	
Reiseführer, Wörterbuch	
Kamera, Speicherkarte, Ladegerät	
Handy, Ladekabel, Kopfhörer	
Laptop, Ladekabel	
MP3 Player, Ipad	
Buch / Bücher / e-reader	
Schreibzeug / Tagebuch / Stift	
Stromsteckeradapter	
kl. Regenschirm	
Nähzeug	
Taschenlampe	
Streichhölzer/Feuerzeug	
Spielkarten / Würfel	
Kofferschloss mit Schlüssel	

Schlafmaske und Nackenkissen	
Visitenkarten	
Bei langen Flugreisen: Durchsichtiger Beutel fürs Handgepäck (Zahnbürste, kl. Zahnpasta, kl. Feuchtigkeitscreme, Handcreme, Bürste, evtl. Medikamente)	
Kleine Geldbörse für die ausländische Währung / Geldversteck wie Brust-oder Bauchgürtel	
Kleiderbürste/Schuhputzbürste	
Brillenputztüchlein	

Klosteraufenthalt / Retreat

Bequeme helle weite Kleidung	
FlipFlops / Badelatschen	
1 großes Tuch oder leichte Decke (als Schal und zum Zudecken)	
Falls gewünscht: eigenes Meditationskissen	
Falls gewünscht: eigene Yogamatte oder Yogatuch	
Wecker / Meditationstimer	
Trinkflasche zum befüllen	
Seife, evtl. etwas Toilettenpapier	

Gute Tipps für Fernreisen

Eine Reise bedeutet immer auch viel Stress. Die Reisevorbereitungen, die Anreise zum Reiseziel, die Zeitumstellung, die neue Umgebung und Ernährung...der Körper muss Höchstleistungen vollbringen. Wir empfehlen ca. 1-2 Wochen vor Abreise besonders gesund zu leben und damit den Körper zu stärken.

Dazu gehören:

- Stress reduzieren
- ausreichend und erholsam schlafen
- hochwertig und nährstoffreich essen
- evtl. Vitamin- und Mineralstoffe einnehmen
- viel Wasser (2-3 Liter am Tag) trinken
- kein Alkohol
- moderate, aerobe Bewegung an frischer Luft