

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