



Packliste für dein sulumé-Retreat

4 Tage Entspannung für Körper, Geist & Seele

Kleidung & Wohlfühl

- Bequeme Kleidung für Entspannung, Meditation & leichte Bewegung
- Schal, Decke oder großes Tuch für Phantasiereisen & Ruhepausen
- Kuschelsocken oder Hausschuhe für den Seminarraum
- Badebekleidung für Sauna/Infrarotkabine
- Eigener Bademantel

Hinweis: In manchen Hotels sind Bademäntel inklusive, in anderen gegen Gebühr erhältlich. Bitte beachte die jeweilige Info in deiner Buchungsbestätigung.

Achtsamkeit & Praxis

- Eigene Yogamatte & Meditationskissen

In einigen Retreathäusern stehen Matten und Kissen zur Verfügung, in anderen bitte selbst mitbringen. Die genauen Infos erhältst du vorab.

Outdoor & Natur

- Wetterfeste Kleidung für Wanderungen und Spaziergänge
 - Feste Schuhe mit gutem Profil
 - Warme Jacke / Schneeschutz (für Wintertermine)
 - Regenschutz (Jacke oder Poncho)
 - Sonnenschutz (z. B. Hut, Kappe, Sonnencreme)
 - Mückenschutz (besonders im Sommer)
 - Trinkflasche / Brotdose
 - Kopfschutz gegen Sonne
 - Mütze, Handschuhe und Schal (bei Winterterminen)
-

Kreatives & Persönliches

- Journal oder Notizbuch für Reflexion & Gedanken
 - Lieblingsstifte (für Schreiben, Skizzieren oder Mandalas)
 - Persönliche Achtsamkeitshilfen (z. B. ätherische Öle, Affirmationskarten)
-

Praktisches & Extras

- Trinkflasche (auch für Spaziergänge)
 - Kleine Tasche oder Rucksack für Ausflüge
 - Wecker oder analoge Uhr (für achtsame Zeiten ohne Handy)
 - Lieblingsbuch oder Entspannungsmusik (optional)
-

Vor Ort für dich da:

- Mandala-Vorlagen & Malstifte zur kreativen Gestaltung
- Schreibblock & Kugelschreiber mit sulumé-Logo (darfst du gern behalten)
- Wasser & teilweise Tee im Seminarraum für deine kleine Pause zwischendurch