



## Was brauche ich für meine Fastenzeit

### Checkliste...

- Wärmflasche (wenn man frostig ist, lieber 2 Stück – schön auch für die kalten Füße) für und beim mittäglichen Leberwickel
- Geschirrhandtuch, aus Leinen, für Leberwickel
- wärmere Kleidung, dicke Socken (vor allem in der kalten Jahreszeit) beim Fasten friert man schneller :o)
- Sportzeug, möglichst bequem und aus Naturfaser, Wanderschuhe, bequeme Schuhe
- Badebekleidung, Badeschuhe- und Mantel für die Kneippanwendungen und Sauna
- gute, warme Outdoor- bzw. Wanderkleidung, Regenjacke (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 (eventuell kann eine Decke genutzt werden, die auch bei der Gymnastik verwendet wird)
- Pflanzliches Körperöl ohne Konservierungsstoffe und möglichst wenig parfümiert z. B. Weleda, Arya Laya, Dr. Hauschka; Körperlotionen mit Mineralölen sind **nicht** geeignet
- Körperbürste mit abnehmbarem Stiel mit weichen Naturborsten (Roßmann)
- 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
- Yoga/Gymnastikmatte, kleines Kissen für Kopf oder unter die Knie und Decke (zum zudecken bei Entspannungsübungen und zusammengefaltet zum sitzen)
- Nordic Walking Stöcke, wenn vorhanden gerne mitbringen
- Tagebuch/Notizbuch





- gute Laune und Lust auf neue Erfahrungen

Hinweis: Im Erzgebirge kann es Mitte bis Ende September auch schon empfindlich kalt sein, es kann sogar schon schneien. Andererseits kann es auch noch herrlich spätsommerlich warm werden. Meine Empfehlung ist daher für alle Eventualitäten Vorsorge zu treffen.