



wuestenmeditation.de
In die Stille gehen und den Frieden finden

Mitnehmen:

Pass (oder deutscher Personalausweis), bei Einreise noch ½ Jahr gültig, ca. 11 € für das Visum am Flughafen (bei deutschem Personalausweis ist zusätzlich ein Passfoto nötig)

evt. Kranken- und Reiserückholversicherung

Sonnenschutz, Sonnenhut oder Tuch, Sonnenbrille

Badeschuhe, Badeanzug und bei Bedarf Schnorchel

für Frauen evt. Wickeltuch (als Bettlaken und auch für den Strand)

dünnes, langärmliches Hemd oder T-Shirt für die Nacht (gegen Mücken am Meer)

Mückenschutz, Toilettenpapier, Feuerzeug, Papierbutterbrottöten für den Abfall

feste Turn- oder Wanderschuhe, Windjacke, warmen Pullover, warme Socken

einfache „Schlappen“ (z.B. hinten offene, alte Birkenstock) für kurze Wege

„Schlafmütze“ oder Kapuzenpullover (gegen den nächtl. Windzug im Schlafsack)

warmen Schlafsack, Fleece-Decke, warme Unterlage, Tagesrucksack

Taschenlampe, Taschenmesser

Persönliche Medikamente, Babypuder

Schreibzeug, (evt. Malzeug), Waschutensilien, evt. feuchte Kosmetiktücher

Löffel, kleine Tasse

(Evt. als Geschenk für Beduinenfrauen: Cremes oder Pröbchen aus der Drogerie)

Wer nicht gut auf dem nackten Boden sitzen kann, wird sich über ein kleines aufblasbares **Kissen** oder einen **zusammenklappbaren Hocker** freuen

Geld: 30,- € pro Woche zum Wechseln reichen. Wer viele Souvenirs einkaufen will, braucht mehr (z.B. für Öle, Wasserpfeifen, Gewürze, Silberschmuck, Teppiche und Decken)

Für 14 Tage Wüste genügen 2 lange Hosen und 3 bis 4 T-Shirts bzw. für Frauen weite Blusen oder Hemden: Knie und Ellbogen sollen in der Wüste bedeckt sein.