

Yoga Reise / Urlaub Packliste

für Frauen und Männer



Geld & Finanzen

- Bargeld
- Brustbeutel mit RFID-Blocker
- Kreditkarte
- Portmonee ([Mini-Portmonees im Vergleich](#))

Hygiene

- Haarbürste / Kamm
- Deo (Reisegröße)
- Duschbrocken
- Reiseset: Shampoo, Spülung etc. ([gute Alternative: festes Shampoo](#))
- Haargummi
- Handcreme
- Kontaktlinsen + Zubehör
- Kulturtasche/Waschsalon ([meine Auswahl](#))
- Labello / Lippenbalsam
- Ohrenstäbchen, wiederverwendbar
- Rasierer für die Reise
- Rasierschaum für die Reise, ggf. Pinsel
- Rasierschaum für die Reise
- Schminkutensilien / Abschminktücher
- Sonnencreme (Reisegröße)
- Tampons / Damenhygieneartikel
- Taschentücher
- Verhütungsmittel / Kondome
- Verhütungsmittel / Pille / Kondome
- Zahnbürste + Zahnpasta für die Reise

Kleidung

- Badesachen
- Hosen / Shorts, kurz
- Hosen / Jeans, lang
- Mütze / Caps / Hüte
- Pullover / Sweatshirts
- Regenjacke / Regencape
- Sarong / Pareo / Strandkleid
- Schlafanzug / Pyjama
- Socken
- Sonnenbrille

- Sport- / Jogginghose
- Sport-BH
- Sportshirt / -oberteil
- T-Shirts
- Unterwäsche

Medikamente / Apotheke

- Anti-Blasen-Stick
- Blasenpflaster
- Erste-Hilfe-Set
- Mückenschutz / Moskitospray (meine Erfahrungen und Tipps)
- Mückenschutz für Kleidung (meine Erfahrungen und Tipps)
- Insektenstichheiler (meine Erfahrung: eine Offenbarung)
- persönliche Medikamente
- Pflaster
- Schmerzmittel (Kopfschmerzen)

Papiere & Unterlagen

- ADAC Unterlagen
- Adressliste für Postkarten
- Auslandsrankenversicherung (Nachweis)
- Führerschein (inter- / national) / ggf. KFZ-Schein
- Hotel-/Hostelunterlagen
- Hülle (wasserdicht) für Reiseunterlagen
- Impfausweis / ggf. Allergiepass
- Krankenversichertenkarte
- Personalausweis
- Reiseführer
- Reisepass
- Reisepasshülle
- Reisetagebuch (meine Liste der schönsten Tagebücher)
- Studentenausweis (inter-/national)
- Visum, falls erforderlich
- Wegbeschreibung
- Zugticket / Bahncard / Flugticket

Rucksäcke & Taschen

- Dry Bag / Packsack (wasserdicht)
- Grid-it Organizer (mein Test)
- Packwürfel / Kleidertaschen (meine Übersicht)
- Rucksack-Schutzhülle und Regenschutz
- Trekkingrucksack

- Yoga-Tasche
- Zip-Beutel für Shampoo etc.

Schuhe

- Flip Flops / Hausschuhe / Badelatschen
- Schuhe (auch zum Wechseln)

Sonstiges

- Brille / Kontaktlinsen + Etui
- Buch / Zeitschrift
- Gebetskette / Mala
- Klebstreifen (um Löcher im Moskitonetz zuzukleben)
- Moskitonetz
- Nähzeug
- Ohropax / Ohrstöpsel gegen Schnarcher
- Ohrstöpsel fürs Flugzeug, druckausgleichend
- Reisedecke für Zug/Bus/Flug
- 1 bis 2 Reisehandtücher (schnelltrocknend)
- Reise-Yogamatte
- Schreibzeug
- Schlafbrille
- Sicherheitsnadeln
- Stirnlampe / Taschenlampe + Batterien
- Stöpsel (für die Handwäsche im Waschbecken)
- Vorhängeschloss für Spind im Hostel
- Wörterbuch (Buch oder App)

Technische Ausrüstung

- Digitalkamera inkl. Akku/Stativ
- Digicam-Hülle/-Case (wasserdicht)
- Handy inkl. Ladekabel
- Handyhülle, wasserdicht
- Kopfhörer
- Kopfhöreradapter für 2 Personen
- SD-Karte
- Steckdosenadapter

Zelten / Schlafen

- Hüttenschlafsack/Inlet

Corona

- Händedesinfektion
- ggf. Impfnachweis/Genesungsnachweis
- Impfpasshülle
- FFP2-Maske ([FFP2-Masken im Vergleich](#))
- Schnelltests

Diese Packliste kannst du fortwährend unter <https://www.packlisten.org/yoga-reise-packliste> abrufen.