

## Mitbringliste für die Sommerfreizeit auf dem Vogelhof 14. – 16. Juni 2024

- Wetterangepasste Kleidung für das Wochenende
- Leichte und bequeme Seminar Kleidung zum Tanzen, Bewegen, Meditieren...
- Festes Schuhwerk, Regenjacke für Draußen
- Decke oder Matte für die Wiese
- Hausschuhe
- Saunasachen
- Ritualkleidung: Lunghi oder ähnliches
- Ritualtuch (mind. 100 x 200 cm)
- Großes Handtuch für die Massagen
- Massageöl parfümiert (bitte auf keinen Fall Babyöl oder solche auf Mineralölbasis), gut geeignet sind Mandelöl, Kokosöl, Traubenkernöl...
- Massageutensilien: Federn, Perlenkette, Bürsten, Pinsel, Edelsteine, Fell, Seidentuch...
- Wenn Du stark schwitzt, mehrere T-Shirts zum Wechseln, Schweißband
- Wenn Du hast, eigenes Sitzkissen
- Evtl. ein kleines Kissen / eine Decke
- Augenbinde
- Unbedingt ein zusätzliches Paar Socken für die Klöppelmassage
- Ohrstöpsel für Mehrbettzimmer
- 1 einfachen Kissenbezug 80 x 80 cm (wenn Du so etwas hast)
- Haarfön (gibt es nicht auf den Zimmern)
- Hand- und Duschtuch (wird nicht gestellt)
- Schreibzeug, kleiner Block (wenn Du das möchtest)
- Trinkflasche (kein Glas!)
- Alles, was Du sonst noch brauchst 😊

In unserem *Tantra Shop* kannst Du folgende Dinge auch vor Ort erwerben:

- Viele bunte, vorgewaschene Ritualtücher und Lunghis (sofort einsatzbereit)
- Federn
- Hasenfellchen
- Yonieier (Rosenquarz)
- Massageöl (Kokos)
- Massagesteine
- Trinkflaschen
- Bücher

