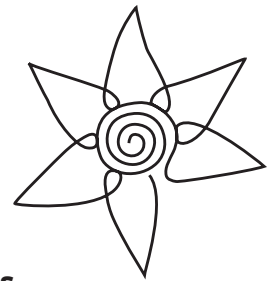


# Bitte mitnehmen!



Irmtraud Hochrieder

**Für einen angenehmen Aufenthalt beim Fasten empfehle ich Ihnen, folgendes mitzubringen:**

- Bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug, Sweater)
- Warme Kleidung, Fastende frösteln leichter (z.B. Pullover, Socken aus Wolle, Handschuhe, Mütze, Schal)
- Genügend Unterwäsche für einen häufigeren Wechsel als üblich
- Feste Wanderschuhe und Hausschuhe
- Kleidung für Wanderungen und Bewegung im Freien
- Regenmantel und Schirm,
- Rucksack
- Für die Sauna (falls vorhanden): Bademantel, Badeschuhe, Saunautensilien
- Körperöl und -bürste (zur Hautpflege und Förderung der Durchblutung)
- Wärmeflasche
- Kleines Handtuch für Leberwickel
- e-card
- Eigene Lektüre nach Lust und Laune
- Thermosflasche (für den Tee für unterwegs)
- Irrigator (Einlaufgerät)
- Im Sommer: Badeanzug, Badetuch, Decke, Sonnenhut, Sonnenschutz, Gelsenstecker
- Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden)
- Notizbuch

*Ich freue mich auf unsere gemeinsame Fastenwoche in einer achtsamen und entspannten Atmosphäre!*

*Ihre Fastenleiterin*

*Irmtraud Hochrieder*

*“Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt.  
Es gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen“*