

Packliste für Deine Ayurveda-Reise

Um Deine Auszeit von Anfang an entspannt genießen zu können, ist eine gute Vorbereitung das A und O. Dazu gehört auch das richtige Gepäck – abgestimmt auf die tropischen Gegebenheiten, die Ayurveda-Behandlungen und die kulturellen Besonderheiten des Landes. Hier meine ganz persönliche Packliste:

1. Wichtige Dokumente und Unterlagen

- Reisepass (mind. 6 Monate gültig über das Reiseende hinaus) ins Handgepäck (Kopie der 1. Seite mit allen Daten in den Koffer)
- Visum ins Handgepäck (Kopie in den Koffer)
- Flugtickets ins Handgepäck + 1 Kopie in den Koffer
- Reiseversicherung (inkl. Kranken-, Unfall- und Rücktransportversicherung)
- Buchungsbestätigung ins Handgepäck
- Hotelvoucher ins Handgepäck
- Notfallkontakte (z. B. Angehörige, Botschaft, Versicherung); falls vorhanden: aktuelle Laborwerte, Röntgenaufnahmen etc.
- Kreditkarten/Debitkarten (informiere Deine Bank über die Reise)
- etwas Bargeld in EUR (vor Ort umtauschen)

Mein persönlicher Tipp für den Hinflug: für 1 Tag Unterwäsche und Pflegeutensilien wie kl. Reisezahnbürste, Reisezahnpaste ins Handgepäck. Dabei bitte beachten, dass alle flüssigen Artikel in einem 1l Beutel für den Flug verstaut werden müssen. Falls der Koffer beim Hinflug nicht mit ankommt, ist man am ersten Tag noch versorgt 😊.

2. Kleidung (leicht und bequem für das tropische Klima)

- Leichte Baumwoll- oder Leinenkleidung (atmungsaktiv und locker, z. B. Tuniken, Hosen, Röcke)
- Kurze Hosen/Röcke (mindestens knielang, aus Respekt vor der Kultur)
- Langärmelige, leichte Kleidung für Abende und Mückenschutz
- Schals oder Tücher (zum Bedecken der Schultern oder beim Besuch von Tempeln)
- Badebekleidung
- Unterwäsche (+ ältere Unterwäsche für Behandlungen oder Einmal-Slips)

Bei der Auswahl der Kleidung empfehle ich „weniger ist mehr“. Du kannst in jedem Resort kostengünstig und schnell Wäsche waschen lassen. Sarongs und/oder Wickeltücher liegen im Zimmer bereit. Moskitonetze werden über dem Bett angebracht. Sollte bei der Ankunft kein Moskitonetz über dem Bett sein, bitte sofort an der Rezeption Bescheid geben.

3. Toilettenartikel

- Conditioner (Shampoo und Duschgel ist in den meisten Resorts vorhanden)
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Deo (wenn möglich aluminiumfrei)
- Gesichtereiniger/Feuchtigkeitscreme (für das tropische Klima geeignet)
- Haarbürste/Kamm

- Nagelschere/Nagelknipser
- Sonnenschutzmittel (hoher SPF, tropentauglich)
- Insektenschutzmittel (z. B. mit DEET oder natürlichen Alternativen)
- Rasierutensilien
- Damenhygieneartikel
- Taschentücher/Feuchttücher

4. Medizinische Versorgung und Gesundheit

- Individuelle Medikamente (ausreichende Menge für die gesamte Reise)
- Blasenpflaster, Pflaster

5. Elektronik

- Handy/Smartphone (mit internationalen Roaming-Einstellungen oder lokaler SIM-Karte)
- Ladekabel für alle Geräte
- Adapter (Sri Lanka/Indien verwenden Typ D oder G, Spannung: 230V)
- Powerbank
- Kopfhörer
- E-Reader oder Bücher (für Entspannung)
- Kleiner Wecker (falls kein Handy genutzt wird)

6. Ayurveda-spezifische Artikel

- Bequeme Yoga- oder Meditationskleidung (Yogamatte liegt im Resort bereit)
- Notizbuch und Stift (zum Aufschreiben von Empfehlungen/Erfahrungen)
- Augenkissen/Schlafmaske (für Entspannung)

7. Sonstige wichtige Dinge

- Kleiner Rucksack/Daypack (für Ausflüge)
- Bauchtasche oder Geldgürtel (für Wertsachen)
- Wäschebeutel (für Schmutzwäsche)
- 1l Ziploc-Beutel (für Flüssigkeiten auf den Flügen)
- Snacks (z. B. Nüsse, Trockenfrüchte)
- Reiseführer oder Offline-Maps (z. B. Google Maps offline herunterladen)
- Kleine Geschenke (für Gastfreundschaft, falls gewünscht; z.B. Schokolade in jeglicher Form)
- Kleine Taschenlampe (für Stromausfälle)

Mein Tipp: viel Platz im Koffer lassen! Oft kauft man lokale Produkte wie Kräuter, Öle oder Souvenirs. Solltest Du Dir vor Ort gerne Kleider schneiden lassen, dann empfehle ich Dir Dein Lieblingsstück mitzunehmen oder als Muster für den Schneider zu fotografieren.

Viel Freude bei der Vorbereitung auf Deine Ayurveda Reise - Deine Daniela Bessler