

## **Mitbringliste Body-Reading I:**

Bettwäsche, Handtücher

Für drinnen:

rutschfeste Unterlage (z.B. Yogamatte, Gymnastikmatte), Gymnastikkleidung, bequeme Kleidung, Hausschuhe

Für draußen:

Wetterfeste Kleidung und Schuhe (auch Regensachen!), Sitzunterlage  
Schreibzeug, Kompaß (falls möglich)

Kleines Geschenk für die Natur — traditionell ist Salbei (ca. 30g) oder Dinkelkörner in Bio-Qualität (ca. 250g)

## **Mitbringliste für September 2017 (mit Schwitzhütte):**

– zusätzliches Handtuch für die Schwitzhütte, Bademantel (wenn gewünscht),–

Wetterfeste Kleidung, wir sind bei Wind und Wetter draußen, also auch Regenkleidung, feste Schuhe, wetterfeste Unterlage (z.B. Isomatte).

(Hier gibt es eine zuverlässige Wettervorhersage für unsere Region:

<http://www.eifelwetter.de/mittelfristprognose/7-tage-prognosen>, dort unter Wetter Monschau schauen, d.h. etwas nach unten scrollen.)

– Bunten Stoffrest aus Baumwolle oder Leinen (ca. 1m x 1m) Kraftgegenstände für den Schwitzhüttenaltar

– Geschenk für den Feuermenschen, der das Schwitzhüttenfeuer aufbaut, behütet und die glühenden Steine in die Schwitzhütte trägt.