

Checkliste für ein Retreat in Asien

(erstellt von Dieter Baltruschat, Februar 2005)

Die folgende Checkliste soll als Anregung dienen und erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch ist es notwendig alles mitzuschleppen.

- Rechtzeitig, d.h. am Besten mindestens drei Monate vor dem geplanten Abflug:
- Falls nötig Anmeldung im Kloster
- Falls nötig neuen Reisepass beantragen
- Falls nötig Visum beantragen
- Flug buchen und über Einreisebestimmungen informieren
- Zahnarztbesuch
- Hausarztbesuch, möglicherweise Impfungen auffrischen und Reiseapotheke auffüllen
- Falls nötig Kreditkarte beantragen, da man mit der EC-Karte in Asien nicht weit kommt

Kleidung:

- gute Schuhe (Turnschuhe, Halbschuhe)
- Badeschlappen (gibt´s gut und preiswert in Asien)
- mind. 3 Paar Socken (davon mind. 1 Paar warme Socken z.B. von Falke)
- mind. 3 Unterhosen (gibt´s gut und preiswert in Thailand)
- eventuell Sarong (gibt´s gut und preiswert in Asien)
- leichte bequeme Hose und Reservehose (möglichst mit abzipbaren Beinen)
- Jogginghose, leichte Faserpelzhose oder Legging (z.B. zum Schlafen, als Unterhose)
- möglicherweise Regenhose
- mind. drei T-Shirts (langärmelige können vor Sonne und Mücken schützen)
- eventuell 2 bis 3 weiße Hemden (gibt´s gut und preiswert in Thailand)
- leichte, klein verpackbare Regenjacke mit Kapuze (auch Windschutz beim Busfahren)
- Kapuzenpulli oder Trainingsjacke mit Kapuze
- zwei Halstücher
- Faserpelzjacke (mit abzipbaren Ärmeln wesentlich flexibler nutzbar)
- Sonnenhut
- falls es kalt werden kann (Berge oder Morgenmeditation im Winter) Mütze

→ alte Klamotten wirken auf Diebe nicht so attraktiv

Klein und nützlich:

- Feuerzeug
- Schweizer Taschenmesser
- Uhr (möglichst wasserdicht mit Wecker) bzw. Timer
- Hansaplast oder Tape zum fixieren und reparieren
- Nadel + Faden
- mindestens eine Wasserflasche (leere Cola oder Pet-Wasserflasche)
- Miniregenschirm (Schutz vor Sonne und Regen)
- Taschenlampe (möglicherweise Reservebatterien) und Mini LED-Leuchte

→ LED Tachenlampen verbrauchen wesentlich weniger Batterien und lohnen vor allem bei längeren Aufenthalten. Möglichst alte Batterien zuhause ordnungsgemäß entsorgen

Toilettenartikel:

- Zahnbürste + Zahnpasta
- Haarshampoo + (Mini)seife
- Klappbürste (hat integrierten Spiegel)
- Nagelschere, Nagelfeile
- mind. 1 Handtuch, möglicherweise Reservehandtuch
- Reisewaschmittel + (einige Wäscheklammern) + (Schnur)
- Klopapier
- für Frauen Tampon für Männer eventuell Rasierzeug
- Ohropax

→ Biologisch abbaubare Outdoorseife (geeignet für Haut, Haare, Wäsche und Geschirr) hat sich bewährt. Toilettenartikel sind in der Regel vor Ort erhältlich, aber nicht unbedingt in sehr guter Qualität.

Reiseapotheke:

- Sonnenschutzmittel
- Insektenschutzmittel
- flüssiges Wasserentkeimungsmittel
- wichtige Medikamente (vom Arzt beraten lassen)
- Pflaster
- Notfallpack mit Pflaster, Verbandspäckchen, Wunddesinfektionsmittel, Wasserentkeimungsmittel, Aspirin, 2 Nähnadeln + Zwirn, 2 Sicherheitsnadeln, Streichhölzern, kleines Stück Draht (Haarnadel), kleine Pinzette, Tigerbalsam
- möglicherweise Antiinfektset (sterile Spritzen, Verbandspäckchen, Handschuhe usw.)

→ In Thailand sind die Apotheken in der Regel recht gut sortiert

Komfortablerer Aufenthalt durch:

- leichter Schlafsack (z.B. aus der Ajungilak Kompaktserie) oder mindestens Faserpelzinlett
- möglicherweise Isomatte (auch als Meditationsunterlage) oder Therm a Rest Matte
- möglicherweise Moskitonetz + leichtes Seil (ca. 15 m) + Schraubhaken
- möglicherweise eine leichte Decke (gibt's preiswert in Asien)
- möglicherweise Meditationskissen
- möglicherweise Wasserkocher oder Edelstahlbecher und Tauchsieder (mit Adapter)
- möglicherweise Falttasse und Löffel
- möglicherweise Thermoskanne

Nicht vergessen:

- Geldkatze mit Paß, Flugticket, Geld oder Traveler Schecks
- versteckt an anderem Ort, Kreditkarte, mind. 50 US\$ cash, Kopie von Pass und Ticket

Ein guter Versandladen für Reiseausrüstung mit ausgezeichnetem kostenlosen Katalog findet sich im Internet unter www.globetrotter.de oder Tel: 040-679 66 179

Auch Lauche und Maas bietet gute Beratung und einen sehr informativen kostenlosen Katalog an: www.lauche-maas.de oder Tel: 089-88 07 05