



## **Ausrüstungsliste**

Bitte bringt folgendes zum Seminar mit:

- Zelt (regendicht)
- Schlafsack (bitte nicht zu dünn, die Nächte können kühl sein)
- Fleecedecke
- Kissen
- Isomatte
- dem Wetter entsprechende Kleidung
- Trinkflasche
- Schreibblock, Stift
- Taschenlampe
- Sonnencreme
- Kopfbedeckung
- Essgeschirr (Messer, Gabel, Löffel, Schale, tiefer Teller, Tasse), bitte kein Einweggeschirr
- falls vorhanden Taschenmesser mit feststellbarer Klinge
- evtl. kleiner Rucksack
- und alles weitere, was du brauchst, um dich ein Wochenende lang in der Natur wohl zu fühlen