

Geraser Klosterfasten

Ing. Alexander Graffi
Hauptstraße 1, 2093 Geras
Tel: +43 720 880860 Fax: +43 1 2533033 7400
gaestehaus@stiftgeras.com www.stiftgeras.com

Mitnahmeliste

- * ausreichend Kleidung zum Wechseln (beim Fasten schwitzt man mehr als sonst)
- * warme Kleidung (beim Fasten ist einem leichter kalt)
- * Wärmflasche (für Leberwickel)
- * Körperbürste (zur Kreislaufaktivierung)
- * Einlaufgerät (ist auch bei uns erhältlich)
- * Badetücher für Sauna/Schwimmbad (Vitalbad in Raabs ca. 15km)
- * Yogamatte, wenn vorhanden
- * Bademantel für eventuelle Behandlungen
- * Hausschuhe für das Gästehaus
- * Wanderausrüstung (stabile Schuhe, Sonnenschutz, Regenschutz, kleiner Rucksack)
- * Thermoskanne für Tee
- * ecard
- * Reisepass oder Personalausweis (für eventuelle Ausflüge nach Tschechien)

Wasserkocher ist im Zimmer

Fön ist im Zimmer