



RETREATS PLANEN PACKLISTE LEITUNG

Die Packliste

Ich liebe Packlisten - wirklich! Für mich sind sie wie eine stille Assistentin, die mir hilft, den Kopf frei zu bekommen und ganz im Hier und Jetzt zu sein, wenn das Retreat beginnt.

Ich schreibe alles auf, wirklich jedes kleinste Detail - so wächst die Liste mit dem Programm mit. Wenn ich dann meinen Koffer oder das Auto packe, hake ich alles ab. Das gibt mir Sicherheit, Struktur und Gelassenheit. Und ja, ich vergesse so gut wie nie etwas. 😊

Hier ist eine **detaillierte, universell einsetzbare Packliste**, gegliedert in sinnvolle Kategorien, damit Du beim Packen nichts vergisst. Sie soll Dir als Inspiration dienen und Dich dabei unterstützen, gut vorbereitet und entspannt in Dein Retreat zu starten.

Ergänze einfach, was Dir persönlich wichtig ist.

1. Allgemeine Unterlagen & Organisation

- ☐ Teilnehmer:innenliste mit Notfallkontakten
- ☐ Ausdrücke: Ablaufplan, Regieplan, Checklisten, Liedtexte
- ☐ Verträge / Anmeldeformulare / Rechnungen
- ☐ Notizbuch, Stifte, Marker
- ☐ Retreat-Handbuch oder Skript für Teilnehmer:innen
- ☐ Namensschilder / Platzkarten
- ☐ Flyer, Visitenkarten, Infomaterial, Büchertisch

2. Seminarraum & Gestaltung der Mitte

- ☐ Tücher, Unterlagen (für den Boden oder den Altar)
- ☐ Blumen, Kristalle, Naturmaterialien (z. B. Muscheln, Holzstücke, Federn)
- ☐ Kerzen + Feuerzeug / Streichhölzer
- ☐ Ätherische Öle / Räucherwerk + Räuchergefäß / Räucherstäbchen
- ☐ Klangschale / Glocke / Rassel
- ☐ Symbole oder Figuren, die zur Retreat-Thematik passen
- ☐ Wasser in schöner Kanne / Gläser
- ☐ Inspirationskarten / Spirituelle Kartensets / Tarotkarten
- ☐ Tagesaffirmationen oder Sprüchekarten
- ☐ Kleines Gästebuch oder „Herzbuch“ für Beiträge der Teilnehmer:innen

3. Technik & Präsentation

- ☐ Laptop + Ladegerät
- ☐ Beamer + Adapter + Fernbedienung
- ☐ Bluetooth-Box / Lautsprecher
- ☐ Verlängerungskabel + Mehrfachsteckdose
- ☐ USB-Stick mit Präsentation, Musik, Videos
- ☐ Ersatzbatterien / Powerbank
- ☐ Headset / Mikrofon (falls nötig)
- ☐ Timer / Wecker / Sanduhr
- ☐ Musik-Playlist offline verfügbar (z. B. Spotify-Download)

4. Kreativmaterialien & Gruppenübungen

- ☐ Flipchart + Marker
- ☐ Moderationskarten, Klebezettel, Klebepunkte
- ☐ Malpapier, Aquarellfarben, Kreiden, Stifte
- ☐ Staffeleien, Keilrahmen, Acrylfarben, Pinsel, Becher, Putztücher,
- ☐ Scheren, Klebstoff, Klebeband, bunte Bänder, alte Zeitschriften
- ☐ Ausdrucke für Übungen oder Reflexionsfragen
- ☐ Journaling-Hefte oder Blätter für die Teilnehmer\innen
- ☐ Umschläge / Stoffbeutel für persönliche Zettel oder Symbole

5. Körperarbeit, Meditation & Rituale

- ☐ Yogamatte / Sitzkissen / Decke für dich
- ☐ Räucherwerk / ätherische Öle für Einstimmungen
- ☐ Trommel / Musik für Bewegungseinheiten
- ☐ Augenkissen / Klangreise-Zubehör
- ☐ Feder / Stein / Symbol für Übergaberituale
- ☐ Kleines Tuch oder Band für Augenbinde / Vertrauensübungen
- ☐ Ritualgegenstände (z. B. Schale mit Wasser, Erde, Salz, Öl)
- ☐ Musikinstrumente: Gitarre, Trommel, Rassel, Stimmgerät, Kapodaster
- ☐ Reinigungsrituale: Salbei, Palo Santo, Aura-Spray

6. Persönliches für Dich als Retreatleiter:in

- ☐ Bequeme feminine Kleidung für Leitung & Bewegung
- ☐ Lieblingspulli oder spezielle Retreat-Kleidung für Dein Wohlfühl
- ☐ Wasserflasche & gesunde Snacks für zwischendurch
- ☐ Tee, Nahrungsergänzung, Medikamente
- ☐ Reiseapotheke (Pflaster, Schmerzmittel, Notfalltropfen, Salben)
- ☐ Persönliche Schutz- oder Kraftgegenstände (Schmuck, Stein)
- ☐ Tagebuch, Affirmationen, Achtsamkeitstools für Dich selbst

7. Hygiene & Unterkunft

- ☐ Kulturbeutel mit allem Nötigen
- ☐ Handtücher (wenn nicht vorhanden)
- ☐ Hausschuhe / bequeme Schuhe für drinnen und draußen
- ☐ Taschenlampe / Stirnlampe
- ☐ Kleine Reise-Wäscheleine / Waschmittel
- ☐ Ohrstöpsel / Schlafmaske

8. Nachbereitung & Dokumentation

- ☐ Kamera oder Smartphone für Fotos (mit Einverständnis)
- ☐ Gästebuch oder Feedback-Zettel
- ☐ Speicherkarte / externe Festplatte zur Sicherung
- ☐ To-do-Liste für Nachbereitung
- ☐ Dankes-Geschenke oder kleine Giveaways für Teilnehmer:innen

~~~~~

**Was fehlt noch? Ergänze die Liste einfach mit Deinen Dingen!**

**Viel Spaß beim Packen!**

*Maya Maria Tilg*