



Pakkeliste livsstilsforløb

- Dit medicin
- Eventuelle hjælpemidler: F.eks. rollator, blodsukkerapparat, C-pap maske, støttestrømper
- Evt. egen dyne – du vil få udleveret en "vat-dyne"
- Evt. eget sengelinned (Hvis du ikke vil benytte det vi stiller til rådighed)
- Evt. egen hovedpude (Hvis du ikke vil benytte den vi stiller til rådighed)
- Tæppe til mindfulness
- Drikkedunk
- Kuglepen og papir til noter.

Beklædning/personlig hygiejne

- Overtøj og udesko, evt regntøj.
- Indendørs- og udendørs træningstøj/tøj du kan bevæge dig i.
- Sko til indendørs- og udendørs træning
- Toiletsager
- Håndklæder
- Evt. badekåbe
- Badetøj, hvis du ønsker at afprøve varmtvandsbassin
- Varm trøje i perioder med koldt vejr

Har du lyst til at prøve en overnatning i vores shelter, kan vi desuden anbefale at du har følgende med:

- Sovepose
- Evt liggeunderlag (vi har enkelte luftmadrasser)
- Der er ikke strøm i vores shelter, så benytter du dig af en c-pap maske, skal den være udstyret med batteri.

