

## PACKLISTE FÜR BESSEREN SCHLAF UNTERWEGS

Was tun, wenn man ausgerechnet im Urlaub nicht gut schlafen kann?

In der WomenFairTravel-Packliste gegen Schlafstörungen auf Reisen haben wir unsere liebsten Helferlein zusammengefasst.

- Eigenes Kissen oder Reisekissen, Nackenhörnchen für den Flug
- Schlafbrille / Schlafmaske
- Ohrstöpsel
- Heilkräutertee und Thermoskanne
- Duftkerze, Lavendelsäckchen, Räucherkrum
- Gut duftende Körperlotion oder Massageöl
- Rätselheft, Bücher
- Tagebuch, Reise-Journal
- Entspannungsmusik
- Audios für Meditationen, Atemübungen, Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, , etc.
- Reiseyogamatte