



Lista stvari - Indija: joga, ajurveda in ašrami

Lista stvari, ki jih je priporočljivo vzeti s seboj na potovanje v Indijo: joga, ajurveda in ašrami

Lista stvari, ki jih je priporočljivo vzeti s seboj na potovanje v Indijo

Na letalu je prostora za 20 do 30 kilogramov prtljage na osebo (check in) in do 7 kilogramov (carry on). Na notranjih letih celo manj 15 kg check in, 7kg carry on. Ampak v poletnih deželah kot je to Indija to ne bi smel biti problem. Čaka nas toplo vreme (razen v novoletnem terminu!). V pomoč ti podajamo listo potrebnih stvari, ki naj se znajdejo v nahrbtniku.

Zlato pravilo: Spokamo za 7 dni, vmes v civilizaciji peremo, potem pa to nosimo en teden!

V nahrbtniku naj se znajdejo (nekaj od tega daj tudi nase):

Potni list z veljavnim vizumom (potni list mora biti veljaven vsaj še 6 mesecev od datuma povratka); v pasportu morata biti za vizo prazni dve strani (ena zraven druge); če nimaš, si uredi nov pasport

Gotovina (EUR), Cirrsu/Maestro plačilno kartico za dvig gotovine z bančnih avtomatov, zdravstveno zavarovanje za tujino (lahko uredimo mi), rumena knjižica o cepljenju, če jo imaš (cepljenja niso obvezna, priporočamo proti hepatitisu A)

mala svetilka za na glavo

superge in teve (natikači) ali japanke (npr. za pod tuš)

dolge hlače, kratke hlače (naj ne bodo vse super sexy, super kratke, v ašramih velja pravilo diskretnega oblačenja)

majčke/srajce s kratkimi rokavi, ki naj prekrivajo ramena, v izogib nevšečnostim ob vstopu v svetišča

nogavice, spodnje perilo, kopalke

podlaga za jogo (joga mat) – lahko kupimo tudi v Indiji

sončna očala in brisača (priporočamo lahke popotniške brisače iz reciklirane plastike – dobiš jih v spletni trgovini www.nommos.me) in vlažilni robčki

toaleta: milo, zobna ščetka, zobna pasta, krema za sončenje,... (vse lahko tudi kupimo dol, ceneje in ajurvedsko)

Nekaj toplega za oblečt v Rishikeshu temperature ponoči padejo na 5 stopinj.

medicinski paket (razdeliti na dve osebi): sprej proti komarjem (30% DEET-a), spitaderm sprej za razkuževati roke, antibiotiki (za spodnji, trebušni del in za zogrnji, dihalni del), aspirin, tablete proti diareji (linex), proti zaprtju, proti slabosti, antihistaminiki (proti alergiji), tablete proti povišani temperaturi, vitaminski tableti, obliži, povoj, gaza, bivacin,...

knjiga, karte še kaj, na kar smo morda pozabili in brez katerega ne moreš živeti

Pusti doma predsodke, slabo voljo, tečne partnerje, uhane, zlate ogrlice, dragocene ure, lepe čevljuje, hlače zlikane na rob in ostale nepomembne reči. Ne pozabi pa na kup dobre volje in jeklene živce!

ShaPPa