



<p>1</p> <p>Vertraue deiner inneren Stimme</p>	<p>2</p> <p>Achte auf deine Körpersignale</p>	<p>3</p> <p>Nimm deinen Rhythmus bewusst wahr</p>
<p>4</p> <p>Pilgere mit leichtem Gepäck</p>	<p>5</p> <p>Denke an die richtigen Schuhe</p>	<p>6</p> <p>Vorabtraining und Dehnübungen</p>
<p>7</p> <p>Ausreichend trinken</p>	<p>8</p> <p>Notreiseproviant und Geldreserve</p>	<p>9</p> <p>Verwende Funktionswäsche</p>
<p>10</p> <p>Vertraue auf den Weg – er gibt dir zu jeder Zeit was du brauchst</p>	<p>11</p> <p>Sei offen für deine Umgebung und andere – bleib gleichzeitig bei dir</p>	<p>12</p> <p>Plane sorgfältig im Voraus – halte aber unterwegs nicht allzu starr daran fest</p>

