



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

