

Packliste für Japan

Im November ist es in Japan meist herbstlich (in Tokio/Kyoto nachts 8– tagsüber 18-25 °C, in den Bergen 10-15).

Kleidung

Leichte Jacke oder Blazer (für mildere Tage)

Wärmende Übergangsjacke / Fleece oder Daunenweste (für kühlere Abende)

Pullover / Strickjacken (2 Stück)

Langärmlige Oberteile (4–5 Stück, atmungsaktiv, kombinierbar)

T-Shirts / Blusen/Henden (3–4 Stück)

Hosen (2 bequeme, 1 schicker)

Schal/Tuch (wärmt und für Tempelbesuche praktisch)

Bequeme Schuhe (zum Gehen, evtl. wasserdicht)

Leichte Hausschuhe oder Schlappen (für Unterkünfte/Tempel, wo Schuhe ausgezogen werden)

Unterwäsche & Socken (für ca. 1 Woche, waschen zwischendurch)

Nachtwäsche

Regenschutz (kleiner Reise-Regenschirm, ggf. dünne Regenjacke)

Persönliches

Aufblasbares Sitzkissen

Notizbuch (für Eindrücke, Gedanken, Meditationen)

Stift(e)

Evtl. Tuch oder Schal für Tempelbesuch

Kleine Geschenke aus der Heimat zBsp. Postkarten

Reiseunterlagen

Reisepass (gültig + Kopie)

Flugtickets / Buchungsbestätigungen

Reiseversicherung + Auslandsrankenversicherung

Kreditkarte + etwas Bargeld in Yen

Adresse der Unterkunft & wichtige Telefonnummern

Reiseführer / Ausdrucke

Gesundheit & Pflege

Persönliche Medikamente (für gesamte Zeit + etwas Reserve)

Kleines Erste-Hilfe-Set (Pflaster, Schmerzmittel, Desinfektion, Halstabletten)

Sonnencreme (leicht, auch im Herbst sinnvoll)

Hand-Desinfektionsmittel, Aspirin,

Brille / Ersatzbrille

Persönliche Kosmetik / Hygieneartikel (in Reisegröße)

Feuchttücher / Desinfektionstücher Taschentücher

Reisewaschmittel (kleine Tube)

Technik

Handy + Ladegerät

Adapter für Japan (Typ A/B, 100V)

Powerbank

Kamera (falls gewünscht)

Kopfhörer

Extras

Kleine Stofftasche / Tagesrucksack (für Ausflüge)

Wiederbefüllbare Wasserflasche

Snacks (z. B. Müsliriegel, Nüsse)

Leichter Schal oder Maske (für Bahnfahrten oder Tempel, wo es üblich ist)

Faltbare Einkaufstasche