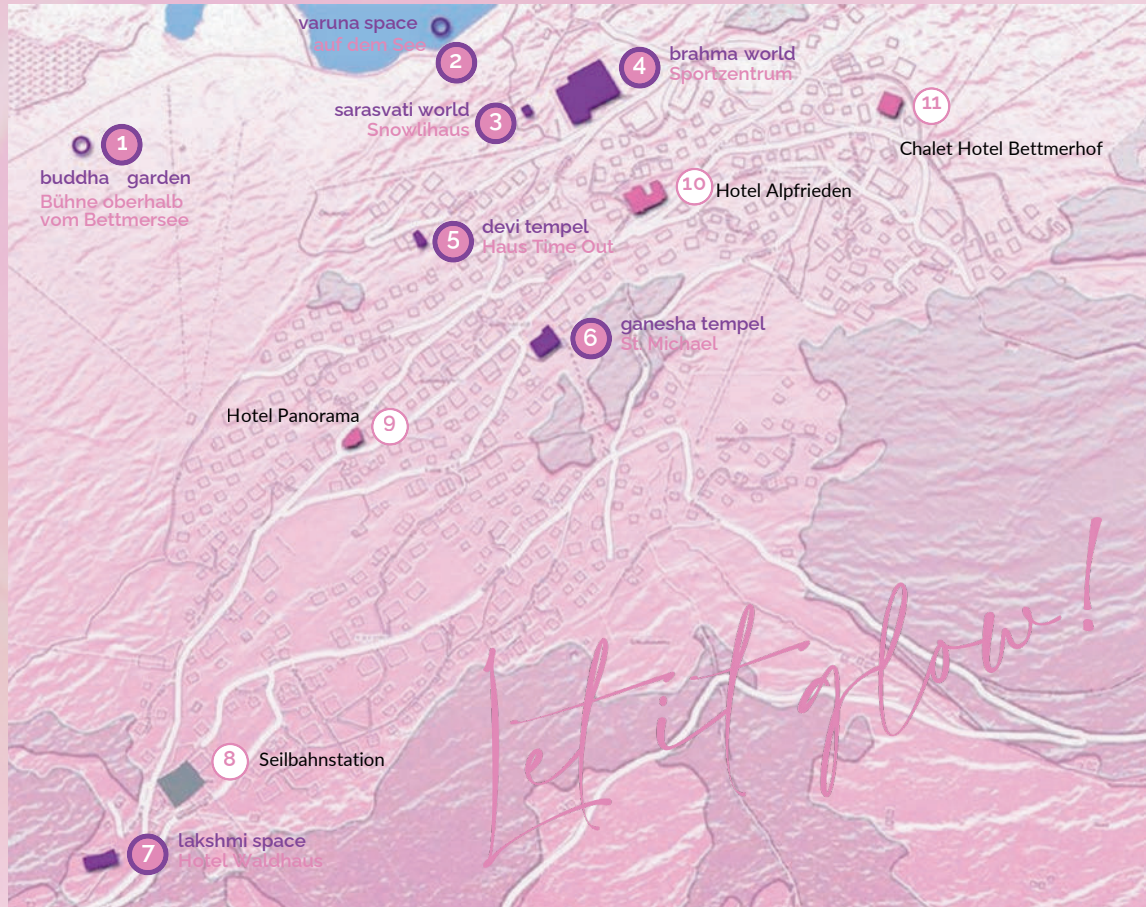


Sonntag, 06. September

| Zeit  | Dauer | Buddha Garden (1)                                                         | Brahma World | Ganesha Tempel                                             | Varuna Space | Lakshmi Space                            | Sarasvati World                          | Devi Tempel |
|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------------|
| 07h00 | 90'   | 108 Sonnengrüsse – Flow of the Sun<br>Karin B.                            |              | # Awakening the Goddess within- Cacao Ceremony<br>Karin O. |              | # Calm your Nervous System<br>Carole 75' |                                          |             |
| 09h30 | 90'   | Yoga<br>Tatjana                                                           |              | # Innerdance<br>Clemens, Severin, Martina                  |              | # Beckenboden Yogatherapie<br>Isabella   | ! # MALzeit<br>Fabienne Z. 09h00 - 11h30 |             |
| 11h45 | 90'   | The Art of Savasana<br>Shakti-Ji                                          |              | # Yoga Nidra und Handpan Klänge<br>Michèle 75'             |              | # Aromapraxis<br>Chantal                 |                                          |             |
| 14h00 | 90'   | Sonne im Herzen - Abschlusszeremonie<br>Karin B., Lilian, Sheila, Severin |              |                                                            |              |                                          |                                          |             |

lokalitäten

Buddha Garden - Bühne oberhalb vom Bettmersee  
Brahma World - Sportzentrum  
Ganesha Tempel - St. Michael  
Varuna Space - auf dem See  
Lakshmi Space - Hotel Waldhaus  
Sarasvati World - Snowlihaus  
Devi Tempel - Haus "Time Out"



Schön bist du da!

- 1 Buddha Garden
- 2 Varuna Space
- 3 Saravati World
- 4 Brahma World
- 5 Devi Tempel
- 6 Ganesha Tempel
- 7 Lakshmi Tempel



#### Wegdistanzen

- |         |          |
|---------|----------|
| 4 bis 1 | ca 15min |
| 4 bis 2 | ca 5min  |
| 4 bis 3 | ca 3min  |
| 4 bis 5 | ca 5min  |
| 4 bis 6 | ca 10min |
| 4 bis 7 | ca 15min |





# Let's Glow!

**HERZLICH WILLKOMMEN AUF DER BETTMERALP!**  
Wir freuen uns auf besondere und unvergessliche Tage mit dir.  
Alle Workshop-Infos findest du jederzeit auf [mountainglow.ch](http://mountainglow.ch).  
Genieße diese Zeit voller Freude und Magie.  
**SCHÖN BISCH DÜ DA!**

Donnerstag, 03. September

| Zeit       | Dauer | Buddha Garden                                                         | Brahma World                                              |
|------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| ab 14h00   | 120'  |                                                                       | Check-in (auch an den folgenden Tagen)<br>Lilian & Helfer |
| 16h00      | 180'  | Welcome Yoga & Eröffnungszereemonie<br>Karin, Sheila, Lilian, Severin |                                                           |
| Abendessen |       |                                                                       |                                                           |
| 20h00      | 90'   |                                                                       | Unity in Motion<br>Lilian & Sabrina                       |

*Legende*

# Anmeldung erforderlich beim Check-In, teilweise bereits ausgebucht  
° SUP Yoga Treffpunkt jeweils 15min vor Kursbeginn beim Brahma World (wird nur bei gutem Wetter durchgeführt)  
! Bitte alternative Startzeit beachten  
1 Bei schlechtem Wetter finden die Veranstaltungen im Brahma World statt.  
2 Treffpunkt beim Brahma World.

- Yoga
- Meditation
- Workshop
- Kreativ
- Zeremonie

Freitag, 04. September

| Zeit        | Dauer | Buddha Garden (1)                               | Brahma World                                                | Ganesha Tempel                                                | Varuna Space              | Lakshmi Space                                 | Sarasvati World                         | Devi Tempel                                    |
|-------------|-------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|
| 07h00       | 90'   | QiGong<br>Severin                               | ! Sunrise-Talk<br>Sheila<br>07h15<br><u>Zeremonie-platz</u> | # Klang Yoga mit<br>Hackbrätt Livemüsig<br>Karin B. & Ephraim |                           |                                               |                                         |                                                |
| 09h30       | 90'   | Spanda Yoga<br>Clemes                           |                                                             | # Yin Yoga &<br>Handpan Klänge<br>Nina & Michèle              | ° # SUP Yoga<br>Shakti-Ji | # Wenn der<br>Körper spricht<br>Jacqueline    | # MALzeit<br>Fabienne Z.<br>09h30 - 12h | # Create your<br>Energy<br>Tatjana &<br>Carole |
| 11h45       | 90'   | Somatic Tantra Hatha<br>Yoga<br>Karin O.<br>75' |                                                             | # Active Meditation<br>Tatjana & Fabienne<br>K.               |                           | # Achtsamkeits-<br>meditation<br>Nina<br>45'  |                                         | # Räucher-<br>Workshop<br>Chantal              |
| Mittagessen |       |                                                 |                                                             |                                                               |                           |                                               |                                         |                                                |
| 14h15       | 90'   | Yoga Unlimited<br>Shakti-Ji                     |                                                             | # Thai Yoga Massage<br>Exchange<br>Clemes                     |                           | # Yogatherapie<br>Isabella                    |                                         |                                                |
| 16h15       | 75'   | Yoga - less is more<br>Carole                   |                                                             | # Klangreise<br>Karin B. & Fabienne<br>K.                     |                           | Vedische Yoga<br>Philosophie<br>Sheila<br>90' |                                         |                                                |
| 20h30       | 60'   |                                                 | Singing Circle<br>Severin                                   |                                                               |                           |                                               |                                         |                                                |

Samstag, 05. September

| Zeit        | Dauer | Buddha Garden (1)                                                                                              | Brahma World                                                            | Ganesha Tempel                                                                                                                                                  | Varuna Space                            | Lakshmi Space                         | Sarasvati World                                    | Devi Tempel                                                                                                                                 |
|-------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07h00       | 90'   |                                                                                                                | <b>Agnihotra</b><br>Shakti-Ji<br>06h30 - 07h30<br><u>Volleyballfeld</u> | <b># Intuition – Körper – Yoga</b><br>Jacqueline                                                                                                                | <b>° # Sunrise SUP Yoga</b><br>Karin B. | <b># Yogatherapie</b><br>Isabella     |                                                    |                                                                                                                                             |
| 09h30       | 90'   | <b>Vinyasa Flow Yoga</b><br>Sabrina                                                                            | <b>Mencircle</b><br>Shakti-Ji<br>Zeremonie-platz<br>60'                 | <br><b># Rooted Heart-Somatic Movement &amp; Cacao Immersion</b><br>Karin O. |                                         | <b># Soundhealing</b><br>Manuela      | <b>! # MALzeit</b><br>Fabienne Z.<br>09h30 - 12h00 | <br><b># Create your Energy</b><br>Tatjana & Carole      |
| 11h45       | 90'   | <b>Hatha Yoga</b><br>Nina                                                                                      |                                                                         | <b># Innerdance</b><br>Clemens, Severin, Martina                                                                                                                |                                         | <b># Selflove Workshop</b><br>Michèle |                                                    | <br><b># Ausflug in die Duftkommunikation</b><br>Chantal |
| Mittagessen |       |                                                                                                                |                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                         |                                       |                                                    |                                                                                                                                             |
| 15h00       | 180'  | <b>Der Sonne entgegen - Wanderung zum Gletscherblick (2)</b><br>Karin B., Fabienne K., Sheila, Lilian, Severin |                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                         |                                       |                                                    |                                                                                                                                             |
| Abendessen  |       |                                                                                                                |                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                         |                                       |                                                    |                                                                                                                                             |
| 20h00       | 90'   |                                                                                                                | <b>Ecstatic Dance</b><br>Clemens & Severin                              |                                                                                                                                                                 |                                         |                                       |                                                    |                                                                                                                                             |

Programmänderungen vorbehalten!

Alle aktuellen Detailinformationen, Änderungen oder Ankündigungen zu den Workshops und Angeboten findest du

Programmänderungen vorbehalten!

Alle aktuellen Detailinformationen, Änderungen oder Ankündigungen zu den Workshops und Angeboten findest du jederzeit auf [mountainglow.ch](http://mountainglow.ch)