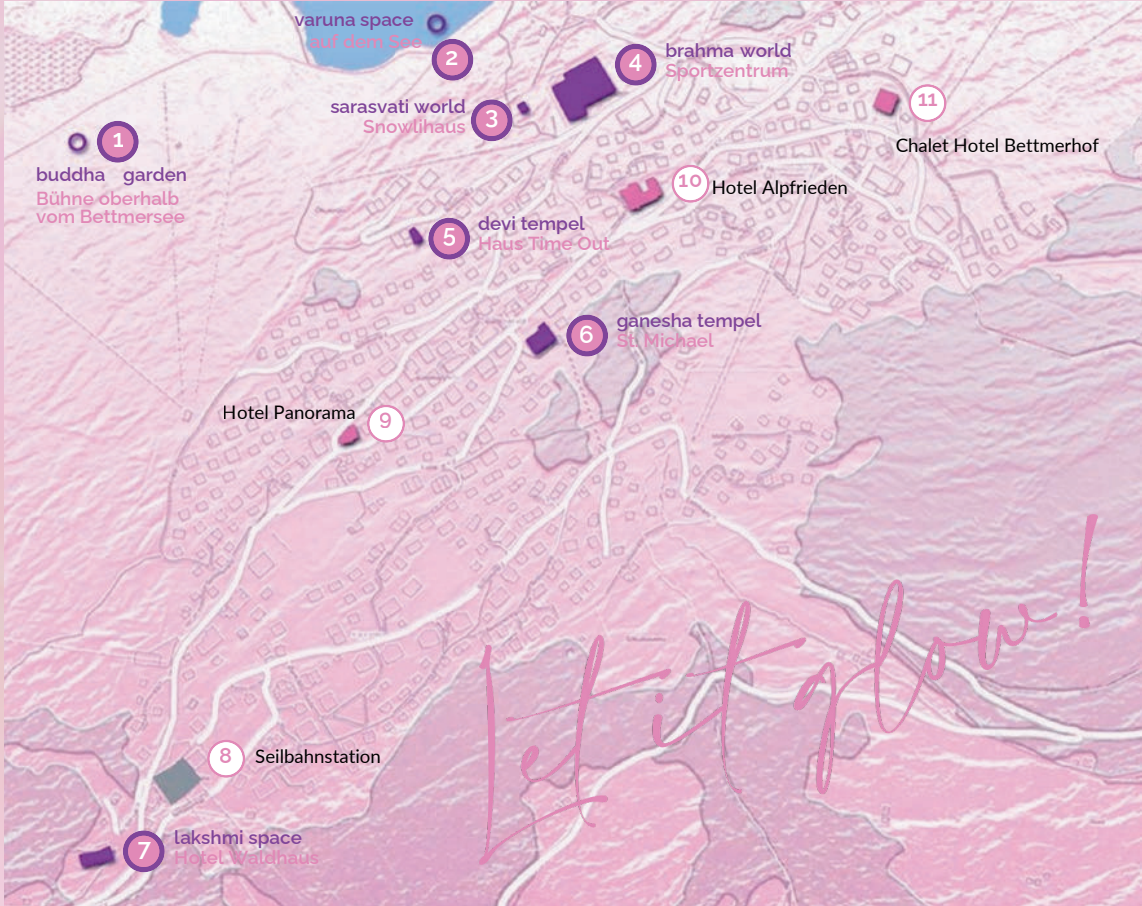


Sonntag, 07. September

Zeit	Dauer	Buddha Garden (1)	Brahma World	Ganesha Tempel	Varuna Space	Lakshmi Space	Sarasvati World	Devi Tempel
07h00	90'	Yoga Nina		# Klangreise Karin B. & Fabienne K.		# Yoga Tatjana		
09h30	90'	Somatic Yoga Joelle		# Awakening the Goddess within - Tantric Women Circle Karin O.		# Yogatherapie - Unterer Rücken Isabella	! # MALzeit Fabienne Z. 09h00 - 11h30	# Räuchern mit heimischen Kräutern Chantal
11h45	90'	Klang Yoga mit Didgeridoo Livemüsig Stephan & Karin B.		# Thai Yoga Massage Exchange Clemens		Vedische Yoga Philosophie Sheila		
14h00	90'	Zurück in die Welt - Abschlusszeremonie Team Mountain Glow, Catalin, Stephan, Fabienne K.						

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 bistch 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





HERZLICH WILLKOMMEN AUF DER BETTMERALP!

Wir freuen uns auf besondere und unvergessliche Tage mit dir.
Alle Workshop-Infos findest du jederzeit auf mountainglow.ch.
Genieße diese Zeit voller Freude und Magie.
SCHÖN BISCH DÜ DA!

Letztendlich!

Donnerstag, 04. September

Zeit	Dauer	Buddha Garden	Brahma World
ab 14h00	120'		Check-in (auch an den folgenden Tagen) Lilian & Helfer
16h00	180'	Welcome Yoga & Kakaozeremonie Karin, Catalin, Sheila, Lilian, Fabienne	
Abendessen			
20h00	90'		Unity in Motion 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, 05. September

Zeit	Dauer	Buddha Garden (1)	Brahma World	Ganesha Tempel	Varuna Space	Lakshmi Space	Sarasvati World	Devi Tempel
07h00	90'	Somatic Flow - Dein Körper als Kompass Joelle		# Klang Yoga mit Hackbrätt Livemüsig Karin B. & Ephraim	Gemeinsam eintauchen Sandra & Lena	! # Achtsames Selbstmitgefühl Nina 07h15 - 08h00		
09h30	90'	Catienica Yoga - Root to Rise Andrea & Natascha		# Active Meditation - Lade dir Heilkraft des Lebens ein Fabienne K. & Tatjana		# Yoga und dein Beckenboden Isabella	! # MALzeit Fabienne Z. 10h00 - 12h30	
11h45	90"	Seelenklang - Mantra Kreis Catalin		# ArmBalance Clemens		# Yoga Nidra & Hanpan Klänge Michèle 75'		
Mittagessen								
14h00	90'		# From Asana to Awareness Michael	# Tantric Hatha Yoga - Ignite your Shakti Karin O.	° # SUP Yoga Karin B.	# Eintauchen in die Welt der Dürfte Chantal		# Kreiere deinen Wegbegleiter Tatjana
16h15	90'	Yoga Nina		# Innerdance Clemens, Sheila, Karin B.		# Eintauchen in das Buch des Lebens Catalin		
20h30	60'	Sternentalk Sheila (Ritualplatz)						

Samstag, 06. September

Zeit	Dauer	Buddha Garden (1)	Brahma World	Ganesha Tempel	Varuna Space	Lakshmi Space	Sarasvati World	Devi Tempel
07h00	90'	Vinyasa Yoga Sheila		# YinYoga & Handpan Klänge Nina & Michèle	° # Sunrise SUP Yoga Karin B.	# Meditative Klangreise Catalin		
09h30	90'	Samkhya Philosophie - Pathway of Dharma Karin O.	Waldbaden - eine tantrische Erfahrung Michael	# Catienica Yoga - Verkörperte Anatomie Andrea & Natascha		# Yogatherapie - Der Atem Isabella	! # MALzeit Fabienne Z. 10h00 - 12h30	# Ausflug in die Duftkommunikation Chantal
11h45	90'	Somatic Yin - In die Tiefe deines Seins Joelle		# Innerdance Clemens, Sheila, Karin B.		# Selflove Workshop Michèle		# Wegbegleiter kreieren Tatjana
Mittagessen								
15h00	180'	Mit dem Raum verbunden - Wanderung & Akasha-Ritual am Gletscherblick (2) Karin B., Fabienne K., Sheila, Lilian, Catalin						
Abendessen								
20h00	90'		Ecstatic Dance Clemens & Michael					

Programmänderungen vorbehalten!
Alle aktuellen Detailinformationen, Änderungen oder Ankündigungen zu den Workshops und Angeboten findest du jederzeit auf mountainglow.ch