

Let it glow!



YOGAFESTIVAL AM ALETSCHGLETSCHER

7. – 10. September 2023



[MOUNTAINGLOW.CH](https://mountainglow.ch)



Let it glow!

Herzlich willkommen auf der Bettmeralp

Wir freuen uns auf unvergessliche Tage mit Dir und hoffen, die folgenden Informationen machen Dir die Zeit hier noch etwas angenehmer. Sämtliche detaillierte Informationen zu den Workshops findest Du jederzeit unter mountainglow.ch. Von Herzen viel Freude und eine magische Zeit hier für DICH!

Donnerstag 07. September 2023

● yoga ● ceremonie

Zeit	Dauer	buddha garden ¹	brahma world
ab 14h30	120'		Check-in (auch an den folgenden Tagen) Lilian & Helfer
16h30	150'	Welcome Yoga mit Klang anschliessend Zeremonie Karin, Glenda, Steffi, Julia, Ursi & Ephri	
Abendessen			

Anmeldung erforderlich beim Check-in, teilweise bereits ausgebucht.

° SUP Yoga Treffpunkt jeweils 15 min vor Kursbeginn beim vishnu house, wird nur bei guten Wetter durchgeführt.

! Bitte alternative Startzeit beachten.

1 Die Veranstaltungen im buddha garden finden bei schlechtem Wetter im brahma world statt.

2 Bei schönem Wetter Treffpunkt bei den Fahnen am See.

3 Treffpunkt beim brahma world.

(Programmänderungen vorbehalten)

Freitag 08. September 2023

● yoga
 ● musik/chant
 ● meditation
 ● workshop
 ● creativ

Zeit	Dauer	buddha garden¹	ganesha tempel	varuna space	lakshmi space	devi tempel	sarasvati world
06h30	90´	embodied Flow Dora	# KlangYoga mit Hackbrätt LiveMüsig Karin & Ephri		# Yoga – Fliesse mit deinem Herzen Tatjana		
Frühstück							
09h00	90´	# Yoga und Langstock Michael	# Hatha Yoga Nina		Yoga Philosophie im Alltag Natascha 75´	# Räucherreise & Workshop² Steffi	!# MALzeit Fabienne 10h00 150´
11h00	90´	Glückstraining Workshop Sandra 120´	# ArmBalance Clemens	#° SUP Yoga Karin	# Yogatherapie unterer Rücken Isabella 120´	Holistic Health Talk Bettina	
Mittag							
13h30	90´	Befreie deine Stimme Glenda	Leben im HunaFlow® Urs		# Yoga – Die Symbolkraft der Asanas Nina	# Räucherreise & Workshop² Steffi	
15h15	90´	Anusara Elements Yoga Séverine	Sacred Dance – playfulness & Joy Dora		# Biodynamic Breathwork Julia	# Let it glow Armband kreieren Flora & Tatjana	
17h00	90´	Ho'oponopono Chantal	# Inner Dance Severin, Clemens & Riccardo		# Sanftes Yoga für tiefe Entspannung Sandra	Mindful Eating Michèle 60´	
Abendessen							
20h00	90´		Meditations- Duft- & Klangreise Glenda, Steffi & Karin				

Samstag 09. September 2023

● yoga ● musik/chant ● meditation ● workshop ● creativ ● ceremonie

Zeit	Dauer	buddha garden ¹	ganesha tempel	varuna space	lakshmi space	devi tempel	sarasvati world
06h30	90'	! Resilienz aufbauen im kalten Wasser² 07h00, Severin	Herz-Singen Glenda	!#° Sunrise SUP Yoga 07h00, Karin	# Yoga – vertieftes, verinnerlichtes Üben Nina		
Frühstück							
09h00	90'	ALOHA FLOW Chantal & Glenda	Leben im HunaFlow® Urs		# Chakra Breathing Session Julia 75'	# Energetische Reinigung² Ursi & Steffi	!# MALzeit Fabienne 10h00 150'
11h00	90'	Embodied Soul Yoga Natascha	# Anusara Yoga mit Mantra Bettina & Michael		Mentaler und körperlicher Detox Séverine	# Let it glow Armband kreieren Flora & Tatjana	
12h45	90'	Zyklus Yoga Dora	# Inner Dance Severin, Clemens & Riccardo		# Yogatherapie – Brustwirbelsäule Isabella	Ayurveda Basics Talk Michèle 60'	
Mittag							
15h00	240'	Wanderung mit Meditation & Klang mit Sicht auf den Gletscher³ Severin, Ricci, Stephan, Glenda & Karin					

buddha garden – Bühne oberhalb vom Bettmersee

ganesha tempel – St. Michael

varuna space – auf dem See

lakshmi space – Hotel Waldhaus

devi tempel – Spa Haus Time Out

vishnu house – Snowlihaus

sarasvati world – Stall bei Kapelle

brahma world – Sportzentrum

Let it glow!

ALLE DETAILINFORMATIONEN JEDERZEIT UNTER MOUNTAINGLOW.CH

Sonntag 10. September 2023

● yoga
 ● musik/chant
 ● meditation
 ● workshop
 ● creativ
 ● ceremonie

Zeit	Dauer	buddha garden ¹	ganesha tempel	varuna space	lakshmi space	devi tempel	sarasvati world
06h30	90'	! Qi Gong 07h00, Severin, 60'	# Klang Yoga mit Didgeridoo LiveMüsig Karin & Stephan		# Yoga Nidra Natascha	! Achtsamkeitsmeditation 07h00, Nina, 45'	
Frühstück							
08h30	90'			!#° SUP Yoga Chantal 08h45			# MALzeit Fabienne 135'
09h00	90'	# Club Swinging / Yogi Sports Clemens	Active Meditation Fabienne K. & Tatjana	Barfusswanderung³ Michael	# Yogatherapie – Schultern und Nacken Isabella	# Dufterlebnis & Workshop Steffi	
11h00	90'	Anusara Yoga Level II Bettina	# Mantra Flow Dora & Glenda		# Aktive Kundalini Meditation Julia, 75'		
13h00	120'	Abschlusszeremonie Karin, Steffi, Lilian, Glenda, Stephan, Julia & Ursi (Treffpunkt buddha garden)					

Anmeldung erforderlich beim Check-in, teilweise bereits ausgebucht.

° SUP Yoga Treffpunkt jeweils 15 min vor Kursbeginn beim vishnu house, wird nur bei guten Wetter durchgeführt.

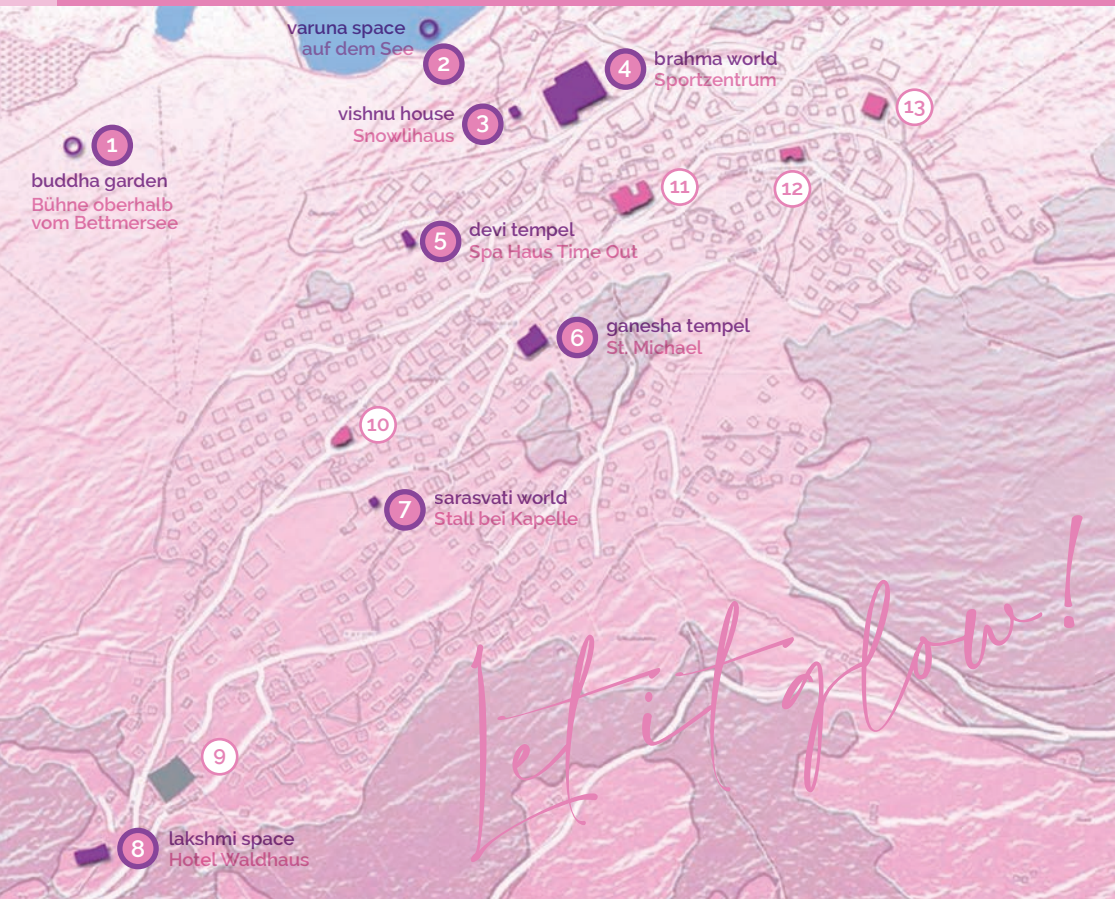
! Bitte alternative Startzeit beachten.

1 Die Veranstaltungen im buddha garden finden bei schlechtem Wetter im brahma world statt.

2 Bei schönem Wetter Treffpunkt bei den Fahnen am See.

3 Treffpunkt beim brahma world.

(Programmänderungen vorbehalten)



- 1 buddha garden
- 2 varuna space
- 3 vishnu house
- 4 brahma world
- 5 devi tempel
- 6 ganesha tempel
- 7 sarasvati world
- 8 lakshmi space

Wegdistanzen von

- | | |
|---------|----------------|
| 4 bis 1 | ca. 15 Minuten |
| 4 bis 2 | ca. 5 Minuten |
| 4 bis 3 | ca. 3 Minuten |
| 4 bis 5 | ca. 5 Minuten |
| 4 bis 6 | ca. 10 Minuten |
| 4 bis 7 | ca. 15 Minuten |
| 4 bis 8 | ca. 20 Minuten |

- 9 Seilbahnstation
- 10 Hotel Panorama
- 11 Hotel Alpfrieden
- 12 Hotel La Cabane
- 13 Chalet Hotel Bettmerhof

DANKE, DASS DU DABEI WARST UND GUTE HEIMREISE, BIS BALD!