



Let it glow!

Donnerstag 03. September 2020

Thema **FEUER**

Zeit	Dauer	beim See	Sportzentrum
ab 14h00	120'		Check-in (auch an den folgenden Tagen) Team
16h00	105'	! Welcome Yoga OK Team	
Abendessen			
19h30	120'	Feuerzeremonie mit Klang Christina SeismaThea, Karin F, Svenja, Stefanie, Ephri	

Freitag 04. September 2020

Thema **WASSER**

Zeit	Dauer	beim See	Sportzentrum	St. Michael oben	St. Michael unten	auf dem See	Snowlihaus	draussen	Raum kamalavita
06h30	90'	! Anusara Yoga und Journaling Bianca		Pranayama Heidi	# KlangYoga mit Hackbrätt LiveMüsig Karin B & Ephri				
Frühstück									
9h00	90'	! Leichtigkeit & Weite in dir Karin F		# Mindfull eating Marie	# Yoga & Klang Sandra & Marco			# Atem & Bewegung Monique	
09h30	90'					# SUP Yoga Karin B			
11h00	90'		Inside Flow Chantal	Health Talk «Zellvitalität oder Zivilisations-krankheit?» Bettina & Michael	# Inner dance Svenja & Ricci 120'		# Natursalbe selbst herstellen Stefanie		# MALzeit Fabienne
Mittag									
14h00	90'	! Body, Breath & Mind Stefanie		Mantra Singen Glenda			# Natursalbe selbst herstellen Stefanie	# Mindfull hiking Julia	# MALzeit Fabienne
16h00	60'		Jivamukti Heidi	Workshop HypnoBirthing Tatjana	# Inner dance Svenja & Ricci 120'				
17h00	60'	! ho'oponopono Chantal							
Abendessen									
19h30	30'			Klangreise Sharon					
20h00	90'			Klangabend Svenja, Bettina, Glenda, Sharon					

! Die Veranstaltungen beim See finden bei schlechtem Wetter im Sportzentrum statt.

Anmeldung erforderlich via mountainglow.ch, teilweise bereits ausgebucht.

(Programmänderungen vorbehalten)

SUP Yoga wird nicht bei Regen durchgeführt.

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

ALLE DETAILINFORMATIONEN JEDERZEIT UNTER [MOUNTAINGLOW.CH](http://mountainglow.ch).



Let it glow!

Samstag 05. September 2020

Thema **LUFT & ÄTHER**

Zeit	Dauer	beim See	Sportzentrum	St. Michael oben	St. Michael unten	auf dem See	draussen	Snowlihaus
06h30	90´	! Morning Yoga Flow Jacqueline			# Selfhealing Energie Workshop Julia	# SUP Yoga Karin B 7h00 – 8h30	Silent Walk Lilian	
Frühstück								
9h00	90´		Herz Yoga Svenja	Ayurveda Talk – Umgang mit Stress Natascha 60´	# Morgen Flow Geraldine			
11h00	90´			Löffelbiegen – Wählst du Liebe oder Angst? Karin F	# Anusara Yoga mit Mantra und Klang Bettina & Michael	# SUP Yoga Chantal		# Räucherware Workshop Stefanie
Mittag								
14h00	90´	! Yin Yoga Aromatherapy Chantal		Die Yoga Sutren verstehen und entschlüsseln Heidi	# mantra fLOW Dora & Glenda 120´, start 13h30			# Räucherware Workshop Stefanie
16h00	180´	Wanderung auf den Grad, Meditation mit Sicht auf den Aletschgletscher Karin B, Karin F, Julia						
Abendessen								
20h30	90´			Film Oneness – Journey of Awakening Fabienne, James				

Sonntag 06. September 2020

Thema **ERDE**

Zeit	Dauer	beim See	Sportzentrum	St. Michael oben	St. Michael unten	auf dem See	draussen
06h30	90'	! Sunrise yoga Geraldine		Meditation 60': Free your mind and your ass will follow Marie	# Ashtanga Vinyasa Yoga Heidi		# Silent Sunrise Morning Walk Julia
Frühstück							
9h00	90'	! Yoga – wie ein Berg Nadine		Visionsritual Christina SeismaThea	# Anusara Yoga Bettina	# SUP Yoga Chantal	
11h00	90'	! Wurzelchakra Yoga Flow Jacqueline		Ayurveda Talk – Weiblichkeit Natascha 60'	# dOra flow Dora		# Atem & Bewegung Monique
Mittag							
14h00	120'	Abschlusszeremonie mit Cacao OK Team Mountain Glow & Christina SeismaThea					

! Die Veranstaltungen beim See finden bei schlechtem Wetter im Sportzentrum statt.

(Programmänderungen vorbehalten)

Anmeldung erforderlich via mountainglow.ch, teilweise bereits ausgebucht.

SUP Yoga wird nicht bei Regen durchgeführt.

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

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