

Greatest glacier of the alps



Medienmitteilung Aletsch Arena AG - Aletsch Arena, 3.10.2022

4. Mountain Glow Yoga Festival– vom 7. bis 10. September 2023

YOGA IM ANTLITZ SCHNEEBEMÜTZTER VIERTAUSENDER

Wie ein schützendes Tuch umschließen schneeglitzernde Bergriesen und der imposante Aletschgletscher die Aletsch Arena und bilden eine atemberaubende Kulisse für das Mountain Glow Yoga Festival, das im September 2023 in die 4. Runde geht. Auftanken, abschalten, Freunde und Gleichgesinnte finden, sich fallen lassen, Glücksmomente spüren – und vier erfüllte, unvergessliche Tage genießen. Das Programm ist beeindruckend vielfältig. Ein besonderes Augenmerk scheinen die Macher auch auf die gewählten Orte zu legen: Ob Meditation im Angesicht des größten Gletschers der Alpen oder Sonnengruß vom Stand-Up-Paddle Board auf der ruhigen Wasseroberfläche eines kristallklaren Bergsees. Die Initiatorin Karin Bittel verspricht auch für 2023 „viele neue Entdeckungen – auch in dir selbst.“

*„Tief in die Erde wie ein Baum
Hoch in den Himmel, wie ein Baum
Dies ist unser Weg“
(Mantra des 3. Mountain Glow Festivals)*

Feiner Kakao-Duft in klarster Bergluft empfing die Teilnehmer, Lehrer und Helfer zur Auftaktzeremonie des 3. Mountain Glow Festivals. Sämige Trinkschokolade, serviert in personalisierten Trinkschalen und verfeinert mit einem Sirup aus Arvennadeln, würzigen Tannenspitzen und Brennnessel aus der Region, leitete zur ersten gemeinsamen Yoga-Session ein. „Der Moment“, so die Veranstalterin Karin Bittel, „an dem mir, auch in diesem Jahr wieder bewusst wurde, wie sehr ich mich auf diese Tage gefreut habe: Der Blick in die gespannten Gesichter, die Vorfreude zu spüren und das Bild der vielen Menschen vor sich auf der Wiese und wie im Hintergrund die Berge leuchten ... - gibt es Schöneres?“

Die Teilnehmer würden sagen: „Ja!“ Denn für sie hat in diesem Moment erst die gemeinsame Zeit begonnen, die mit Sicherheit noch lange im Gedächtnis bleiben wird. In der sie zusammenwachsen, neue und vertraute Techniken praktizieren und frische Impulse erfahren. In der sich 25 Lehrer und 10 Helfer mit ihnen auf eine spannende Yoga-Reise begeben. Leise und laut, alleine und in der Gruppe, sportlich und meditativ, kreativ und ein sich fallen zu lassen.

Das Thema „Erde“ stand diesmal im Mittelpunkt. Und so wie der Samen des Glücksklees, den alle Teilnehmer nach Hause nahmen, wurde in diesen Tagen viel neue Kraft gesät, aus der im Alltag sicherlich noch lange geschöpft werden kann.

„Mega schön und interessant“ strahlt Karin Bittel, die auch für sich selbst die Chance nutzte, aus den spannenden Angeboten Neues herauszuziehen. Schnell war klar: auch im nächsten Jahr wird es wieder ein Mountain Glow Festival geben! „Wenn Du zum Abschluss all die

Greatest glacier of the alps



tiefempfundenen Dankesworte hörst, die leuchtenden Augen siehst und die warmen Umarmungen spürst, kann man gar nicht anders, als sich gleich wieder in die Vorbereitung zu stürzen“. Das 4. Mountain Glow Yoga Festival findet vom 7. bis 10. September 2023 statt und verspricht wieder vielfältige Kursangebote und ein spannendes Rahmenprogramm.

Das Bergdorf Bettmeralp, inmitten der autofreien Aletsch Arena gelegen, bietet beste Voraussetzungen für ein solches Event: Eine wohltuende Stille (keine Autos weit und breit! Und trotzdem gut zu erreichen – besonders mit der Bahn!), reinste Bergluft, einen unendlichen Weitblick, herrliche Natur und ausgewiesene Kraftorte.

Karin Bittel und ihr Lehrer- und Helferteam laden dazu ein, die unterschiedlichsten Varianten des Yogas auszuprobieren. Für erfahrene Yogis und solche, die mal hineinschnuppern wollen. Gemeinsam den Alltag hinter sich lassen und neue Kraft tanken. Abschied nehmen von störenden Gedankenkarussellen. Kopf und Körper frei machen für frische Impulse, Ideen und Pläne. Und: zusammen viel Spaß haben!

Der Ticketverkauf startet im Dezember. Aufgepasst: auch dieses Mal ist die Teilnehmerzahl auf 108 beschränkt.

Austragung 2023: 7. bis 10. September 2023

Was erwartet mich?

4 Tage Yoga, Meditationen, Workshops, Vorträge, Konzerte, Zeremonien, Räucher- und Kräuterworkshops mit dem einheimischen Chritterhägslì Steffi – und Natur pur

Über 20 Lehrer werden an mehr als 30 Stunden die verschiedensten Varianten des Yoga (z.B. Anusara, Hatha, Vinyasa, Acro Yoga, SUP-Yoga u.v.a.m.) sowie Meditationstechniken unterrichten. Kurse und Lehrer vom 3. Festival ergänzt durch neue und spannende Einheiten!

Eine atemberaubende Naturkulisse: 360° Blick auf über 40(!) 4000er und den längsten Eisstrom der Alpen, kristallklare Bergseen, uralte Wälder, ausgewiesene Kraftorte, tiefe Schluchten, weite Bergwiesen

Wo erhalte ich Tickets und weitere Informationen?

Tickets sind ab Dezember unter www.mountainglow.ch erhältlich.

Achtung: Die Teilnehmerzahl ist auf 108 Personen begrenzt!

Auf Instagram und Facebook finden sich viele Eindrücke der ersten Festival-Ausgabe und laufend Neuigkeiten des Orga-Teams.

Für wen ist das Festival geeignet?

Yoga-Begeisterte, oder solche die es werden wollen: auf diesem Yoga Festival sind alle herzlich willkommen

Greatest glacier of the alps



Welche Übernachtungsmöglichkeiten gibt es?

Der Veranstalter arbeitet mit mehreren Partnerhotels zusammen, die ein besonderes Mountain Glow Package anbieten

Wie erfolgt die Anreise?

Wir alle wissen, dass der Gletscher durch den Klimawandel bedroht ist. 2090 wird es, so haben Forscher berechnet, nur noch einige kleine Reste des heute noch so eindrucksvollen Aletschgletschers geben – wenn die Erderwärmung fortschreitet wie bisher. Die autofreie Aletsch Arena eignet sich bestens für eine Anreise mit Bus und Bahn: Der Zielbahnhof liegt direkt im Bergbahn-Gebäude. Die Deutsche Bahn fährt ab ca. 20 Euro in die Schweiz. Ab Zürich geht es dann komfortabel und gletscherfreundlich weiter mit den Schweizerischen Bundesbahnen (SBB). Wer aus dem Norden Deutschlands anreist, dem sei der Nachtzug empfohlen.

Weitere Informationen: www.mountainglow.ch

[Foto- und Video-Impressionen 2022](#)

Monika König, Aletsch Arena AG Leiterin Kommunikation
+41 27 928 58 63 | monika.koenig@aletscharena.ch | aletscharena.ch/medien