

# Greatest glacier of the alps



Medienmitteilung Aletsch Arena AG - Aletsch Arena, 11.09.2023

4. Mountain-Glow -Yogafestival vom 7. bis 10. September 2023

## MOUNTAIN-GLOW-YOGAFESTIVAL AM ALETSCHGLETSCHER

**Vom 7. bis 10. September ging das Mountain-Glow-Yogafestival auf der Bettmeralp in die 4. Runde. 108 Yogis aus der Schweiz und Deutschland praktizierten in Gruppen unter der Anleitung von 25 Lehrern Yoga, sangen Mantras und meditierten vor der Kulisse des Grossen Aletschgletschers.**

Abschalten, sich fallen lassen, Glücksmomente spüren, Kraft tanken, Freunde und Gleichgesinnte finden und einfach vier erfüllte, unvergessliche Tage geniessen - unter diesem Motto stand auch dieses Jahr wieder das Mountain-Glow-Yogafestival auf der Bettmeralp. Das Programm war beeindruckend vielfältig. Die Initiatorin Karin Bittel und ihr Lehrer- und Helferteam luden erfahrene Yogis und solche, die Yoga kennenlernen wollten ein, unterschiedlichste Yoga-Arten auszuprobieren.

### **Mountain Glow - Wenn die Berge leuchten und die Menschen begeistert sind**

Das diesjährige Mountain-Glow-Yogafestival war dem Thema «Wasser» gewidmet. Mit einer eindrücklichen Wasserzeremonie am Bettmersee wurde das Festival bei traumhaftem Sommerwetter eröffnet. «Es war für mich einmal mehr sehr berührend, in die gespannten Gesichter aller Teilnehmenden zu blicken, ihre Vorfreude auf eine spannenden Yoga-Reise mit 25 Lehrer\*innen und 10 Helfer\*innen zu spüren», so die Veranstalterin Karin Bittel. Ob leise oder laut, allein oder in der Gruppe, sportlich, meditativ oder kreativ - die Kursvielfalt bot jedem Yogi den passenden Workshop.

Für Karin Bittel ist klar: auch im nächsten Jahr wird es wieder ein Mountain-Glow-Yogafestival geben. «Wenn ich zum Abschluss all die tiefempfundenen Dankesworte höre, die leuchtenden Augen sehe und die warmen Umarmungen spüre kann ich gar nicht anders, als mich gleich wieder in die Vorbereitung für das fünfte Festival zu stürzen.» Vom 5. bis 8. September 2024 soll es wieder auf der Bettmeralp stattfinden.

### **Karin und ihr Mountain-Glow-Yogafestival**

Organisatorin dieses Festivals ist die gebürtige Blitzingerin Karin Bittel. Sie war Reiseleiterin, führte viele Jahre ein Hotel und hat seit ein paar Jahren ihr Leben ganz der körperlichen Bewegung verschrieben. Neben Kraft- und Ausdauersportarten nimmt Yoga einen wichtigen Teil in ihrem Leben ein. «Yoga ist für mich Leidenschaft und Lebensphilosophie zugleich», sagt die 45-Jährige.

### **Interview mit Karin Bittel:**

*Welche verschiedenen Yoga-Arten gibt es?*

Es gibt sehr viele verschiedene Yoga-Arten wie z.B. *Anusara, Hatha, Vinyasa, Acro Yoga, SUP-Yoga*. Beim Mountain-Glow-Festival wird aber nicht nur Yoga praktiziert. Es gibt es auch Meditationen, Konzerte, Räucher- und Kräuterworkshops.

# Greatest glacier of the alps



## *Für wen ist Yoga geeignet?*

Für alle! Yoga-Begeisterte, oder solche die es werden wollen. Beim Mountain-Glow-Yogafestival ist jeder Yogi herzlich willkommen

## *Ist Yoga nur für Frauen?*

Nein - jedoch ist der Männeranteil allgemein in Yogaklassen verschwindend gering. Männer traut euch!

## *Gibt es eine Altersbegrenzung bei Yoga?*

Nein. Es gibt spezielle Yogaklassen für Kinder wie auch für ältere Menschen. Beim Mountain-Glow-Yogafestival bieten wir jedoch nur Kurse für Erwachsene an.

## *Wie hat Yoga Karin Bittels Leben verändert?*

Ganz klar! Yoga hat mein Leben sehr verändert. Ich bin viel bewusster geworden. Yoga hilft mir immer wieder meine Mitte zu finden. Durch Yoga kann ich die Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist erfahren. Yoga erdet mich, Yoga gibt mir die Möglichkeit mich selbst besser kennen zu lernen. Yoga schenkt mir Ruhe und Gelassenheit. Durch meine Yogapraxis bin ich viel beweglicher geworden - im Körper und im Geist. Yoga bedeutet für mich auch achtsam zu sein, im Moment zu leben.

## *Weshalb dürfen gerade nur 108 Yogis am Festival teilnehmen?*

Mir ist es wichtig, dass eine Verbundenheit unter den Teilnehmenden und mit den Lehrern entsteht und unser Festival übersichtlich bleibt. Zudem steht die Zahl 108 im Yoga für spirituelle Erfüllung, das ist doch eine wunderschöne Botschaft.

Weitere  
[Impressionen 2023](#)

Informationen:

[www.mountainglow.ch](http://www.mountainglow.ch)

*Je nach Statistik praktizieren weltweit zwischen 250 und 300 Millionen Menschen Yoga. Laut einer Studie des Bundesamts für Sport «Sport Schweiz 2020» sind es in der Schweiz 13 Prozent der Bevölkerung, die Yoga für sich entdeckt haben.*

Monika König, Aletsch Arena AG Leiterin Kommunikation  
+41 27 928 58 63 | [monika.koenig@aletscharena.ch](mailto:monika.koenig@aletscharena.ch) | [aletscharena.ch/medien](http://aletscharena.ch/medien)

