

Pressemeldung

5 Gründe, warum Yoga im Allgäu anders ist

Kempten (Allgäu, Sommer 2026) – Manchmal braucht es keinen großen Plan, sondern nur eine Matte und einen weiten Blick in die Allgäuer Alpen. Yoga im Allgäu ist mehr als Asanas üben – es ist eine Erfahrung, die Körper, Geist und Natur verbindet. Hier sind fünf Gründe, warum die Region im Süden Bayerns die ideale Yoga-Destination ist, für alle, die Yoga nicht nur praktizieren, sondern erleben wollen.



Yoga mit Aussicht. ©Allgäu GmbH, Susanne Baade | ©Allgäu GmbH, Laura Schröder | ©Allgäu GmbH, Erika Dürr

#1 Im Allgäu ist die Natur nicht nur Kulisse, sondern Yoga-Partner

Im Allgäu wird die Natur zum aktiven Teil der Praxis. Bergführer [Ludwig Stockinger](#), der [Wandern und Yoga](#) verbindet, erklärt: „Anspannung, Leistungsdruck und Zeitdichte haben uns zu Getriebenen gemacht. Darunter leiden die Menschen. Denn im tiefsten Inneren unserer Seele vermissen wir die Verbindung zur Natur.“ Genau diese Verbindung entsteht beim Yoga auf dem Hirschberg bei Bad Hindelang auf 1.479 Metern Höhe, umgeben von Gipfeln und Himmel.

#2 Im Allgäu verbinden sich Yoga und Wasser zur neuen Balance

Ein großer Teil des Yogas besteht darin, mit sich selbst, dem Körper und der eigenen Atmung in den Fluss zu kommen. Mit Yoga am See gelingt das besonders gut: Die Nähe zum Wasser beruhigt, vertieft die Atmung und schärft die Sinne. Sonnenwärme von oben, die Kühle des Wassers nebenan – eine Erfahrung für alle Sinne. Wer es aktiver mag, tauscht die Matte gegen das Stand-up-Paddling-Brett: Beim [SUP-Yoga](#) auf dem Forggensee oder am Großen Alpsee wird vor allem die Tiefenmuskulatur trainiert.

Jede Bewegung erfordert mehr Aufmerksamkeit und Fokus als auf festem Untergrund und hilft so dabei, noch leichter vom Alltag abzuschalten.

#3 Authentische Yoga-Hotels mit Tradition

Fünf spezialisierte Yoga-Hotels vereinen Allgäuer Gesundheitstradition mit modernem Yoga: Die Allgäu Sonne mit ihrer Sportwoche „Auszeit mit Yoga & Ayurveda“, das Naturhotel Chesa Valisa mit täglichen Yoga-Einheiten im Bergpanorama, das Gesundheitshotel König mit YoPi (Yoga & Pilates) und Klangschalen, das HUBERTUS Mountain Refugio mit monatlichen Retreats, und die Rosenalp mit ganzheitlichem Wellness-Ansatz. Alle verbinden Yoga mit ihrer hoteleigenen Philosophie – perfekt für tiefgreifende Transformation.

#4 Yoga als Achtsamkeitspraxis, nicht als Fitness-Trend

Im Allgäu geht es nicht um Leistung, sondern um Präsenz. Yogalehrerin Karina Boehnki, die im Allgäu Yoga-Kurse in der Natur gibt, weiß: „Die Frische und Kühle der Luft im Allgäu sind nicht nur angenehm – sie werden Teil der Übung. Schritt für Schritt verbindest du dich mit deinem Atem, mit der Landschaft und schließlich mit dir selbst.“ Das ist Yoga im Allgäu: nicht esoterisch, nicht kompliziert. Einfach: hinsetzen, atmen, ankommen.

#5 Natur, Harmonie und Du: Yoga Events im Allgäu und für zu Hause

In mehreren Ferienorten werden kostenlose Yogaeinheiten angeboten. Die Einheiten sind für Beginner sowie für Fortgeschrittene gleichermaßen und laden dazu ein, Yoga kennen zu lernen oder aufzufrischen und weitere, neue Impulse zu bekommen. Soe in Fischen im Kurpark, das „Sunrise Yoga“ im Oberstauffer Park oder die sieben Yoga-Säulen im Bad Grönenbacher Kurpark.

Wer sich die Allgäuer Gelassenheit in die eigenen vier Wände holen möchte, findet Videos mit kurzen Yogaeinheiten sowie Porträts der Yoga-Persönlichkeiten auf der allgaeu.de.

Ob auf dem Berg, am See oder in einem der spezialisierten Hotels – der erste Schritt ist immer der gleiche: Sich Zeit nehmen, innehalten und auf den eigenen Körper und Atem hören. Alle Yoga-Angebote, Events und Hotels finden sich unter: www.allgaeu.de/genuss-gesundheit/achtsamkeit/yoga.

Tipp: Jetzt schon Plätze buchen für die Bewusst sein - Yoga und Achtsamkeitstage in Oberstaufen oder das internationale Yoga- und Musik-Festival „OM AM SEE“ in Füssen.

Über die Allgäu GmbH:

Die Allgäu GmbH ist die offizielle Destinationsmanagementorganisation der Tourismusregion Allgäu. Sie steht für nachhaltige Regionalentwicklung, sanften Tourismus und authentische Erlebnisse rund um Natur, Kultur, Gesundheit und Genuss.

Für weitere Presseinformationen und Bildmaterial:

Simone Zehnpfennig
Unternehmenskommunikation Allgäu GmbH
Burgstraße 1
87435 Kempten, Deutschland
T +49(0)831/57537-37
zehnpfennig@allgaeu.de
allgaeu.de



Allgäu GmbH

Gesellschaft für Standort
und Tourismus