

Kundalini Ashram „Yogahof“ mitten im Herzen des Allgäus



Kundalini Yoga. Meditationsreisen. Gong Puja. Selbstversorgung aus dem Garten. Live-Musik. Ist das vereinbar? Der Kundalini Yoga Ashram „Yogahof“ im Allgäu geht diesen Weg nun seit rund 7 Jahren.

Der Yogahof ist ein Ort, wo die Tradition des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan bewahrt und gelehrt wird und sich gleichzeitig öffnet für neue Strömungen und Ansätze für die persönliche und spirituelle Entwicklung. Ein dynamischer Space, wo das Traditionelle und das „Neue“ sich in Waage halten möchten. So lädt Ravi Kirin Kaur, die Hüterin des Platzes, jeden Dienstagabend und Mittwoch morgen ein, um eine Kriya anzuleiten und an die Gemeinschaft zu „verschenken“. Kundalini Yoga ist das Fundament des Yogahof's und auf diesem Fundament gesellen sich Meditationsreisen mit Anja, ein Orakel-Zahlenreis mit Hari Sadhana Kaur oder eine 8-stündige Gong Puja mit Mandev Kaur hinzu. Hier öffnet der Ashram seine Türen für Außenstehende, die gerne am Yogahof ihre Kurse oder Workshops anbieten können und den Ort zu dem machen, was er ist.

Nun ist der Yogahof mitten im Herzen des Allgäus gelegen und diese Naturverbundenheit, die organische Weite und die Reduktion der äußeren Reize, wirken wie ein Katalysator auf die inneren Prozesse der Besucher und Bewohner. Die großzügig und mit viel Geduld angelegte Benjes-Hecke um den Yogahof bietet Schutz und spendet gleichzeitig auch Lebensraum für Tiere im Unterholz. Ein eher unscheinbares Detail, aber dieses Prinzip des Gebens und Nehmens ist stellvertretend für das Zusammenleben am Yogahof. Das

23.06.2025

achtsame aufeinander Einstimmen ist wesentlich, damit dieses Spannungsfeld von Alt und Neu stets im Gleichgewicht bleibt. Die Gemeinschaftsküche im Ashram bietet hier Möglichkeiten der Begegnung, des Austausches und des Einstimmens an. Gerne auch bei einem Wildkräutersalat aus dem hauseigenen Garten, der natürlich angelegt und gepflegt werden möchte. Die regelmäßige Arbeit am Hof, Arbeit mit den Händen und der Erde, verbindet das Weltliche mit dem Spirituellen. Ganz pragmatisch durch Mitarbeit. Hier können sich Besucher oder Übernachtungsgäste mit Svea, Dienst an der Gemeinschaft, gerne beteiligen und etwas zurückgeben, was sie vom Yogahof und den Bewohnern empfangen. Sei es durch Arbeit im Garten, Zupfen von Unkraut oder Zupfen eines Saiteninstrumentes in der Yoga-Stunde. Seva hat mehrere Facetten und der Ashram lebt auch von der Vielseitigkeit und Einzigartigkeit der Menschen, die ihn mitgestalten.

Mit diesem ganzheitlichen Ansatz laden wir dich ein, den Yogahof zu besuchen, wenn du die ernste Bereitschaft in dir spürst, nach innen zu gehen und hier mitzuwirken. Sei es zum Kundalini-Yoga, für eine temporäre Auszeit oder einfach als Inspiration ganzheitlich zu leben. Oder eben zu einem Wildkräutersalat.

