



Programm 2024

Yoga Aus- und Weiterbildung

Maitri, Karuna ... im Yogaunterricht

Sa 10.02. 10.00-15.00 Uhr in Langenselbold

Bandha im Yogaunterricht

Sa. 08.06. 10.00-15.00 Uhr in Langenselbold

KOAG-KörperOrientierte Achtsamkeit

an Schulen Info: www.koag.org

Fr. 6.09. - So 8.09.

Anmeldung: BDY www.yoga.de

Yogaunterricht umfassend gestalten.

Sa. 28.09. 10.00-18.00 Uhr in Langenselbold

KOAG-KörperOrientierte Achtsamkeit an Schulen
Fortbildungen anfragen karen-kold@gmx.de

Meditationskurse Buddha Lehre

21.02. - 25.02. Meditationskurs
im Waldhaus am Laacher See
Anmeldung: budwest@t-online.de

11.04. - 14.04. Meditationskurs
im Buddha- Haus, Allgäu
Anmeldung: www.buddha-haus.de

29.06. - 07.07. Meditationskurs
im Buddha-Haus, Allgäu
Anmeldung: www.buddha-haus.de

11.11. - 17.11. Meditationskurs
im Waldhaus am Laacher See
Anmeldung: budwest@t-online.de

Vortrag und Meditation Youtube Livestream

Montags 19.00-20.00 Uhr

Eventuelle Abweichungen auf „Kanalinfo“ bei youtube
link unter „Aktuelles“ auf www.yoga-amklosterberg.de





Aus- und Weiterbildung

Maitri, Karuna, Mudita und Upeksa im Yogaunterricht

MIT KAREN KOLD WAGNER

Als Vertiefung und Weiterbildung in der Tradition Krishnamacarya/Desikachar/ Sriram-Yogaweg biete ich diesen Tag an. Die vier Bhavanas sind wichtige und nützliche Praktiken um den Geist in heilsame Zustände zu bringen. Um Sicherheit im Umgang damit, werden wir verschiedenen Möglichkeiten erarbeiten. Über Wortwahl, Stimme, Inhalte und andere Faktoren werden wir uns austauschen. Es geht darum, wie man diese Qualitäten sinnvoll im Unterricht einbringen kann.


Termin : **Samstag 10. Februar 2024 10.00-15.00 Uhr**

Ort: YOGA AM KLOSTERBERG, 63505 Langenselbold, Klosterbergstr. 7

Verpflegung: Getränke werden gestellt, bringe selber dein Mittagsimbiss mit!

Kosten: **60,- € pro** Bitte auf mein Konto bis 01.02.2024 überweisen.

Anmeldung: Schriftlich mit Anmeldeformular bis 1.02.2024

 YOGA AM KLOSTERBERG
Yogaschule für Aus- und Weiterbildung
Karen Kold Wagner
Yogalehrerin BDY /EYU
Klosterbergstr. 7, 63505 Langenselbold

Telefon: 06184 62377
E-Mail: karen-kold@gmx.de
www.yoga-amklosterberg.de

Bankname: Sparkasse Hanau
Kontoinhaber: Karen Kold Wagner
IBAN: DE 60 5065 00 23 0100326271
BIC : HELADEF 1 HAN
Steuernr: 22 837 305 49



Verbindliche Anmeldung Maitri, Karuna ... 10.02.2024 in Langenselbold

Name.....

Adresse.....

Tel:E-Mail.....

Datum.....

Unterschrift.....



Aus- und Weiterbildungsseminar


Mit Karen Kold Wagner

Bandha

Theorie und Praxis

An diesem Tag werden Voraussetzungen, Vorbereitungen, Ausführung und Anwendung von bandha die Inhalte sein. Die Praxis wird eher exemplarisch sein. Außerdem werden Beispiele für bandha im Unterricht erarbeitet. Für alle, die unsicher im Umgang mit bandha sind und als Auffrischung und Inspiration bandha anzuwenden.

- Termin:** Samstag 8. Juni 2024 10.00-15.00 Uhr
- Ort:** YOGA AM KLOSTERBERG, 63505 Langenselbold, Klosterbergstr. 7
- Verpflegung:** Getränke werden gestellt, bringe selber einen Mittagsimbiss mit!
- Kosten:** 60,- € Bitte auf mein Konto bis 15.05.2024 überweisen
- Anmeldung:** Schriftlich bis 15.05.2024

 YOGA AM KLOSTERBERG
Yogaschule für Aus- und Weiterbildung
Karen Kold Wagner
Yogalehrerin BDY /EYU
Klosterbergstr. 7, 63505 Langenselbold

Telefon: 06184 62377
E-Mail: karen-kold@gmx.de
www.yoga-amklosterberg.de

Bankname: Sparkasse Hanau
Kontoinhaber: Karen Kold Wagner
IBAN : DE 60 506500 230100 32 62 71
BIC: HELADEF 1 HAN
Steuernr: 22 837 305 49

 _____

Verbindliche Anmeldung Bandha im Unterricht 08.06. 2024 in Langenselbold

Name.....

Adresse.....

Tel: E-Mail.....

Datum..... Unterschrift.....



KOAG- KörperOrientierte Achtsamkeit in der Schule

BDY Weiterbildungsseminar 6.-8. September in Göttingen

mit Karen Kold Wagner

Durch und mit Yoga erfahren wir alle so viele Vorteile, dass es schade ist, wenn es nur einem kleinen Teil der Menschen zur Verfügung steht. Wir können und sollten Mitverantwortung für die Gesellschaft entwickeln. Die zukünftige Gesellschaft und damit ihre Gesundheit fängt bei den Kindern an. Dafür ist KOAG konzipiert.

KOAG ist ein einfaches Programm zur Anwendung in der Schule, das Lehrkräfte täglich im Klassenzimmer durchführen können. So können alle Kinder davon profitieren. Es besteht aus verschiedenen asana und einer Stille-Übung. KOAG ist eine Gegenmaßnahme zu den vielfältigen negativen Auswirkungen des Überkonsums von digitalen Medien sowie weiteren geistigen und emotionalen Belastungen der Schulkinder. Es ist eine Möglichkeit, mehr Freude und Ausgeglichenheit zu schaffen.

In diesem Seminar werden die Hintergründe in Bezug auf soziale, emotionale, körperliche und neuronale Faktoren vermittelt. Wenn Sie selbst KOAG-ReferentIn werden wollen, erwerben Sie mit diesem Seminar bereits den theoretischen Teil hierfür. Zu dem Thema werden vertiefendes Material wie Dokumentarfilme (2) benutzt und vor allem Ideen und Anregungen zur eigener Achtsamkeit- und Meditationspraxis. Die Entwicklung von maitri (Liebende Güte), karuna (Mitgefühl), mudita (Mitfreude) wird vermittelt sowie neutrale Achtsamkeitsübungen.

Ein Wochenende mit Information, Eigenerfahrung und Werkzeuge zum sofortigen nutzen.

Karen Kold Wagner, Initiatorin des KOAG Programms.

Yogalehrerin BDY/EYU, in BDY war sie aktiv in FKA, Team, als Bausteinleiterin und Moderatorin. Heute als Prüferin und Referentin tätig. Seit 1992 Jahren ist sie Schülerin von R.Sriram und Ausbilderin im „Yoga Weg“, R. Sriram, außerdem von T.K. V. Desikachar geprüfte Teacher Trainer.

Seit mehr als 30 Jahren in eigener Yogaschule tätig, heute mit Schwerpunkt Einzelunterricht und Ausbildung.

Seit 1988 ist sie Schülerin von der Ehrw. Ayya Khema und von ihr autorisiert die Buddha Lehre und Meditation zu vermitteln. Ihr jetziger Lehrer und Wegbegleiter ist Bhante Sujiva von dem sie auch die Lehrbefugnis hat.

Mehr unter www.koag.org www.yoga-amklosterberg.de

Zielgruppe: Yogalehrenden, Lehrkräfte an Schulen, Pädagogen und andere Interessierte

Mitbringen: Schreibzeug und evtl. Sitzkissen

Anmeldung und weitere Info: Geschäftsstelle BDY, Bürgerstr. 44, 37073 Göttingen
e-mail: info@yoga.de www.yoga.de




Aus- und Weiterbildungsseminar

Mit Karen Kold Wagner

Yogaunterricht umfassend gestalten


Yogaunterricht ist mehr als Asana-Praxis und trotzdem werden die anderen Inhalte oft vernachlässigt. An diesem Tag werden wir Planungen für einzelne Yogaeinheiten aber auch Langzeitplanungen erstellen. Alle gängigen Inhalte wie Asana, Pranayama, Meditation, Rezitation und Philosophie werden in Betracht kommen. Wir werden Ideen und Beispiele, wie wir einen vielfältigen Unterricht geben und die TeilnehmerInnen dafür begeistern können, erarbeiten.

- Termin:** **Samstag 28. September 2024 10.00-18.00 Uhr**
- Ort:** YOGA AM KLOSTERBERG, 63505 Langenselbold, Klosterbergstr. 7
- Verpflegung:** Getränke werden gestellt, bringe selber einen Mittagsimbiss mit!
- Kosten:** 90,- € Bitte auf mein Konto bis 15.08. .2024 überweisen
- Anmeldung:** Schriftlich bis 15.08.2024

 YOGA AM KLOSTERBERG
Yogaschule für Aus- und Weiterbildung
Karen Kold Wagner
Yogalehrerin BDY /EYU
Klosterbergstr. 7, 63505 Langenselbold

Telefon: 06184 62377
E-Mail: karen-kold@gmx.de
www.yoga-amklosterberg.de

Bankname: Sparkasse Hanau
Kontoinhaber: Karen Kold Wagner
IBAN : DE 60 506500 230100 32 62 71
BIC: HELADEF 1 HAN
Steuernr: 22 837 305 49

 _____
Verbindliche Anmeldung Yogaunterricht umfassend... 28.09.. 2024 in Langenselbold

Name.....

Adresse.....

Tel:E-Mail.....

Datum..... Unterschrift.....



YOGA AM KLOSTERBERG

Meditationskurs
mit edlem Schweigen und Yoga
für AnfängerInnen und Erfahrene

im Waldhaus am Laacher See
Mittwoch 21.- Sonntag 25. Februar 2024
Mit Karen Kold Wagner

Metta Bhavana - Entfaltung der liebenden Güte.

Das ist eine der grundlegenden Meditationsübungen, die der Buddha gelehrt hat. Hierbei gilt es, freundschaftliche Emotionen für uns selbst und alle Lebewesen zu entfalten. Der Buddha verspricht viele Vorteile davon, wie:
man schläft glücklich ein, wacht glücklich auf, der Geist kommt zur Ruhe und anderes mehr.
Die tiefe Sehnsucht in uns nach Liebe und Nähe wird durch das Praktizieren von Metta nach und nach erfüllt.

In diesem Kurs wird die Entfaltung der liebenden Güte im Mittelpunkt stehen. Weitere Methoden werden erklärt und in persönlichen Gesprächen individuell angepasst. Vorträge aus der Lehre Buddhas, Fragezeiten und leichte Körperübungen aus dem Yoga sind weitere Inhalte des Kurses

Karen Kold Wagner, geb.1950 in Dänemark, Mutter zweier erwachsener Kinder und Oma!
Yogalehrerin BDY/EYU und YogaWeg, bietet Aus- und Weiterbildung für YogalehrerInnen an.
Initiatorin von KOAG, KörperOrientierte Achtsamkeit in der Schule..
Seit 1988 ist sie Schülerin der Ehrw. Ayya Khema, die sie zum Lehren autorisierte.
Ihr jetziger Lehrer ist Bhante Sujiva, der ihr die Lehrbefugnis erteilt hat.
Mehr unter www.yoga-amklosterberg.de und www.koag.org

Anmeldung und weitere Infos:
Waldhaus am Laacher See, Heimschule 1, 56645 Nickenich
Mail: budwest@t-online.de www.buddhismus-im-westen.de



YOGA AM KLOSTERBERG

Meditationskurs - Metta Bhavana

mit edlem Schweigen und Yoga
für AnfängerInnen und Erfahrene

im Buddha-Haus, Allgäu

Donnerstag 11. – Sonntag 14. April 2024

mit Karen Kold Wagner

Metta Bhavana - Entfaltung der liebenden Güte.

Das ist eine der grundlegenden Meditationsübungen, die der Buddha gelehrt hat. Hierbei gilt es, freundschaftliche Emotionen für uns selbst und alle Lebewesen zu entfalten. Der Buddha verspricht viele Vorteile davon, wie:
man schläft glücklich ein, wacht glücklich auf, der Geist kommt zur Ruhe und anderes mehr.
Die tiefe Sehnsucht in uns nach Liebe und Nähe wird durch das Praktizieren von Metta nach und nach erfüllt.

In diesem Kurs wird die Entfaltung der liebenden Güte im Mittelpunkt stehen. Weitere Methoden werden erklärt und in persönlichen Gesprächen individuell angepasst. Vorträge aus der Lehre Buddhas, Fragezeiten und leichte Körperübungen aus dem Yoga sind weitere Inhalte des Kurses

Karen Kold Wagner, geb. 1950 in Dänemark, Mutter zwei erwachsene Kinder und Oma!
Yogalehrerin BDY/EYU, bietet Aus- und Weiterbildungen für YogalehrerInnen an, unterrichtet Yoga und Meditation in eigener Schule und bei anderen Einrichtungen. Initiatorin von KOAG
Seit 1988 ist sie Schülerin von der Ehrw. Ayya Khema, die sie zum Lehren autorisierte.
Ihr jetziger Lehrer und Wegbegleiter ist Bhante Sujiva von wem sie auch zum Lehren autorisiert ist.

Mehr unter www.yoga-amklosterberg.de und www.koag.org

Anmeldung und weitere Infos:

Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e. V.

Uttenbühl 5, 87466 Oy- Mittelberg

info@buddha-haus.de www.buddha-haus.de



YOGA AM KLOSTERBERG

Meditationskurs mit edlem Schweigen und Yoga für AnfängerInnen und Erfahrene

Im Buddha-Haus, Allgäu

Samstag 29. Juni – Sonntag 7. Juli 2024

Mit Karen Kold Wagner

Vipassana und Liebende Güte

Vipassana ist achtsames Betrachten von Körper- und Geistprozessen. Hierdurch entsteht Klarheit und Ruhe um Einsicht in unsere wahre Natur zu erlangen. Wir erfahren und akzeptieren die Vergänglichkeit auf immer tieferen Ebenen. Mit der Praxis der liebenden Güte wird eine weitere Grundlage geschaffen, die Dinge, so wie sie sind, friedvoll anzunehmen.

Inhalte des Kurses:

Bewährte Meditationsmethoden werden erklärt und geübt und in persönlichen Gesprächen individuell angepasst. Vorträge aus der Lehre Buddhas, Fragezeiten und leichte Körperübungen aus dem Yoga sind weitere Inhalte.

Karen Kold Wagner, geb. 1950 in Dänemark, Mutter zwei erwachsene Kinder und Oma!

Yogalehrerin BDY/EYU, bietet Aus- und Weiterbildungen für YogalehrerInnen an, unterrichtet Yoga und Meditation in eigener Schule und bei anderen Einrichtungen.

Initiatorin von KOAG-KörperOrientierte Achtsamkeit in der Schule

Seit 1988 ist sie Schülerin von der Ehrw. Ayya Khema, die sie zum Lehren autorisierte. Ihr jetziger Lehrer und Wegbegleiter ist Bhante Sujiva von wem sie auch zum Lehren autorisiert ist.

Mehr unter www.yoga-amklosterberg.de und koag.org

Anmeldung und weitere Infos:

Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e. V.

Uttenbühl 5, 87466 Oy- Mittelberg

info@buddha-haus.de www.buddha-haus.de



YOGA AM KLOSTERBERG

Meditationskurs mit edlem Schweigen und Yoga für AnfängerInnen und Erfahrene

im Waldhaus am Laacher See

Montag 11. – Sonntag 17. November 2024

Mit Karen Kold Wagner

Vipassana und Liebende Güte

Vipassana ist achtsames Betrachten von Körper- und Geistprozessen. Hierdurch entsteht Klarheit und Ruhe um Einsicht in unsere wahre Natur zu erlangen. Wir erfahren und akzeptieren die Vergänglichkeit auf immer tieferen Ebenen. Mit der Praxis der liebenden Güte wird eine weitere Grundlage geschaffen, die Dinge, so wie sie sind, friedvoll anzunehmen.

Inhalte des Kurses:

Bewährte Meditationsmethoden werden erklärt und geübt und in persönlichen Gesprächen individuell angepasst. Vorträge aus der Lehre Buddhas, Fragezeiten und leichte Körperübungen aus dem Yoga sind weitere Inhalte.

Karen Kold Wagner, geb. 1950 in Dänemark, Mutter zwei erwachsene Kinder und Oma!

Yogalehrerin BDY/EYU, bietet Aus- und Weiterbildungen für YogalehrerInnen an, unterrichtet Yoga und Meditation in eigener Schule und bei anderen Einrichtungen.

Initiatorin von KOAG-KörperOrientierte Achtsamkeit in der Schule

Seit 1988 ist sie Schülerin von der Ehrw. Ayya Khema, die sie zum Lehren autorisiert. Ihr jetziger Lehrer und Wegbegleiter ist Bhante Sujiva von wem sie auch zum Lehren autorisiert ist.

Mehr unter www.yoga-amklosterberg.de und koag.org

Anmeldung und weitere Infos:

Waldhaus am Laacher See, Heimschule 1, 56645 Nickenich

Mail: budwest@t-online.de www.buddhismus-im-westen.de