



Programm 2019

Yoga Lehr Ausbildung

Grundlagen I & II und andere Kurse
Erfragen bei info@monikaberninger.de

Yoga Sutra Kapitel IIII
3 Termine 10.00-18.00 Uhr :26.01. / 15.06. / 02.11.

Vorstellstunden
Erfragen bei info@monikaberninger.de

Hatha Yoga Prädipika-ein Überblick
1 Termin 14.09. 10.00-18.00 Uhr

Weiterbildung:

Âsana-prânâyâma-dhyâna
17.-18.05 , Fr.14.00-Sa 19.00 Uhr
BDY Weiterbildung
(Anmeldung BDY www.yoga.de)

Meditation im Unterricht
2 Termine : 14.00-18.30 Uhr 25.01/ 14.06.

Bandha 13.09 10.00-18.00 Uhr

Meditationskurse Buddha Lehre

01.-05.05. im Buddha- Haus, Allgäu
(Anmeldung: www.buddha-haus.de)

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

18.-24.11. im Waldhaus am Laacher See
(Anmeldung: www.buddhismus-im-westen.de)



AUS- UND WEITERBILDUNG YOGA SŪTRA und prānāyāma im Überblick

MIT KAREN KOLD WAGNER

In diesem Kurs werden die Sūtren von Patanjali über 4 Jahre systematisch durchgearbeitet. Pro Jahr wird an drei Samstagen ein Kapitel rezitiert, kommentiert und in Kleingruppen besprochen. In den vier Jahren wird - um verschiedene prānāyāmas kennenzulernen - an jedem Termin ein anderes prānāyāma kurz vorgestellt und in der Praxis geübt. Dabei geht es um einen Überblick. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Nach Beendigung der Ausbildung werden die Unterrichtseinheiten bestätigt, sie sind Teil der Ausbildung zur Yogalehrenden.

Kapitel III der Yoga Sūtra

Termine für 2019 sind jeweils samstags von 10.00 bis 18.00 Uhr

26. Januar

15. Juni

2. November

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

Kosten: Gesamtbetrag 225,- € für die drei Termine in 2019,
Bitte im Januar 2019 überweisen

Anmeldung: Bitte bis 15. Dezember 2018 anmelden

 YOGA AM KLOSTERBERG
Yogaschule für Aus- und Weiterbildung
Karen Kold Wagner
Yogalehrerin BDY /EYU&YOGAWEG
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 50 6500 230100 32 62 71
BIC HELADEF 1 HAN
Steuernr: 22 837 305 49



Verbindliche Anmeldung YOGA SUTRA 2019 Kapitel III

Name.....

Adresse.....

Tel: E-Mail.....

Datum.....

Unterschrift.....



Weiterbildungsseminar

Meditation im Unterricht

Mit Karen Kold Wagner

An zwei Nachmittagen werden Information und Impulse zu Meditation im Yogaunterricht gegeben. Einfache Methoden der Reflexion und Meditation werden im Plenum und Gruppen erarbeitet. Es geht vor allem um konkrete Inhalte und wie sie zu vermitteln sind. Grundlagen sind die Sutren von Patanjali.

2 Termine: 25. Januar und 14. Juni 2019
Freitags 14.00 – 18.30 Uhr

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

Verpflegung: Getränke und Pausensnack werden gestellt.

Kosten: für 2 Termine 150,- € bitte auf mein Konto im Januar 2019 überweisen

Anmeldung: Bis 15. Januar 2019

 YOGA AM KLOSTERBERG

Yogaschule für Aus- und Weiterbildung
Karen Kold Wagner,
Yogalehrerin BDY /EYU &Yogaweg
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 HELADEF1HAN
Steuernr: 22 837 305 49

Verbindliche Anmeldung 25.01. und 14.06. 2019 „Meditation im Unterricht“

Name.....

Adresse.....

Tel:E-Mail.....

Datum.....

Unterschrift.....



YOGA AM KLOSTERBERG

für AnfängerInnen und Erfahrene
mit edlem Schweigen und Yoga

im Buddha-Haus, Allgäu

1.- 5. Mai 2019

Aller Anfang

ist nicht leicht, weiterzumachen oft schwerer, deshalb ist es sinnvoll klare und nachvollziehbare Anweisungen zu erhalten. In diesem Kurs sind die Methoden hauptsächlich Achtsamkeit auf den Körper und seine Funktionen, sowie Entfaltung von liebender Güte. Mit einer guten Systematik ist es möglich innerhalb von wenigen Tagen ein Rüstzeug für die eigene Praxis anzueignen. So führen Erfahrungen zu immer tieferen Einsichten und innerer Zufriedenheit.

Der Zweck der Meditation wird durch Vorträge basierend auf der Lehre Buddhas erklärt, verschiedene Sitzhaltungen werden gezeigt und individuell angepasst, Fragezeiten und persönliche Gespräche sind weitere Inhalte des Kurses.

Karen Kold Wagner, geb.1950 in Dänemark, Mutter zweier erwachsener Kinder, Yogalehrerin BDY/EYU, bietet Aus- und Weiterbildung für YogalehrerInnen an, unterrichtet Yoga und Meditation in eigener Schule und in anderen Einrichtungen.

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

Anmeldung und weitere Infos:

Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e. V.

Uttenbühl 5, 87466 Oy- Mittelberg

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



BDY - Weiterbildungsseminar

Mit Karen Kold Wagner

Âsana-prânâyâma-dhyâna für den Gruppenunterricht

In dieser Weiterbildung werden Ideen und Anregungen für einen umfassenden Yogaunterricht erarbeitet.

Welche Ziele können angestrebt werden? Ziele, die zugleich anspruchsvoll und doch nachvollziehbar sind.

Welche âsana und prânâyâma passen für die Menschen in den wöchentlichen Unterricht?

Welche Meditationsmethoden aus dem Yoga Sutra sind möglich für diese TeilnehmerInnen?

Diese und andere Fragen sollen Inhalt des Seminars sein.

Termin: Freitag 17. 05. 14.00 Uhr bis 18. 05. 19.00 Uhr 2019

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

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

Karen Kold Wagner

Yogalehrerin BDY/EYU, in BDY war sie aktiv in FKA, Team und als Bausteinleiterin, Moderatorin, Prüferin und Referentin tätig. Seit 25 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.yoga-amklosterberg.de



YOGA AM KLOSTERBERG

Vipassana und Metta Meditationskurs mit edlem Schweigen und Yoga

im Buddha-Haus, Allgäu
mit Karen Kold Wagner

29. Juni - 7. Juli 2019

Nutze die Zeit.....

Wenn wir endlich die Möglichkeit für eine Auszeit haben uns von dem Alltag und den vielen Pflichten frei zu nehmen, sollten wir die Zeit gut nutzen um gestärkter, befreiter und weiser zurückzukehren.

Die Vipassana Meditation zielt darauf den eigenen Geist und Gemüt zu verstehen und zu lenken. Es geht vor allem darum zu erkennen wie unbeständig alle Dinge sind und wer wir wirklich sind. Es werden praktische und effektive Methoden vermittelt um die Wirklichkeit zu erkennen und zu akzeptieren. Qualitäten wie Weisheit, Gleichmut und innere Frieden kann sich dann einstellen. Mit der liebenden Güte Praxis (Metta bhavana) schaffen wir eine friedvolle Gesinnung, die sowohl im Kurs wie im Alltag hilfreich ist.

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 zweier erwachsener Kinder, Yogalehrerin BDY/EYU, bietet Aus- und Weiterbildung für YogalehrerInnen an, unterrichtet Yoga und Meditation in eigener Schule und in anderen Einrichtungen.

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

Anmeldung und weitere Infos:

Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e. V.

Uttenbühl 5, 87466 Oy- Mittelberg

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

Aus- und Weiterbildungsseminar

Bandha Theorie und Praxis

Mit Karen Kold Wagner

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.

Termin: Freitag 13. September 2019 10.00 - 18.00 Uhr

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

Verpflegung: Getränke und Pausensnack werden gestellt.

Kosten: 90,- € Bitte auf mein Konto bis 1. Juli 2019 überweisen

Anmeldung: bis 1. Juli 2019

 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 Theorie und Praxis 13.09.2019 in Langenselbold

Name.....

Adresse.....

Tel:E-Mail.....

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

Philosophie Seminar

Hatha Yoga Pradipika - Ein Überblick

MIT KAREN KOLD WAGNER

Als Ergänzung und Vertiefung der zweijährigen Ausbildung in der Tradition Krishnamacarya/Desikachar/ Sriram YOGA WEG biete ich einen Tag mit dem Thema: Hatha Yoga Pradipika.

An dem Tag werden wir einen jüngeren Text über Yoga kennenlernen.

Der Text beschreibt verschiedene āsana, prānāyāma und mūdras. Damit und mit weiteren Themen aus dem Text in Bezug auf unsere Übungspraxis werden wir uns beschäftigen.

Der Kurs kann unabhängig von anderem Kurse belegt werden.

Für TeilnehmerInnen, die die Yogalehrausbildung machen, ist es ein Pflicht-Kurs.

Zeit : Samstag den 14. September 2019 10.00 bis 18.00 Uhr

Ort der Veranstaltung: YOGA AM KLOSTERBERG; Klosterbergstr. 7, 63505 Langenselbold.

Verpflegung: Getränke und Pausensnack wird gestellt.

Kosten: 90,-€ Bitte bis 1. Juli 2019 auf mein Konto überweisen

 YOGA AM KLOSTERBERG
Yogaschule für Aus- und Weiterbildung
Karen Kold Wagner
Yogalehrerin BDY /EYU und Yogaweg
Ausbilderin im Yogaweg
Yoga teacher trainer

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 60506500 23100 32 62 71
Steuernr: 22 837 305 49



Verbindliche Anmeldung

Hatha Yoga Pradipika: Ein Überblick 14.09.2019 in Langenselbold

Name:.....

Adresse:.....

Tel: e-mail:

Datum.....

Unterschrift

Weiterbildung

Supervision für Einzelunterricht

Mit Karen Kold Wagner

Geeignet für alle, die Einzelunterricht erteilen möchten oder es bereits tun. Verschiedene Themen und Konzepte sowie ihre Anwendung in den Einzelunterricht werden erarbeitet. Spezielle Fragen könnt Ihr vorher per Mail schicken und sie werden dann berücksichtigt.

Es sind 6 Unterrichtseinheiten, die als Weiterbildung für die Lehrerliste „Yogaweg“ angerechnet werden.

Es kann nur teilnehmen, wer die Grundausbildung YOGA WEG hat.

Termin: Freitag 1. November 2019 , 14.00 -18.30 Uhr

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

Verpflegung: Getränke und Pausensnack werden gestellt.

Kosten: 75,- € Bitte auf mein Konto bis 1. Oktober 2019 überweisen

Anmeldung: Bis 1. Oktober 2019

 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 Supervision 1. November 2019 in Langenselbold

Name.....

Adresse.....

Tel: E-Mail.....

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



YOGA AM KLOSTERBERG

Vipassana und Metta Meditationskurs mit edlem Schweigen und Yoga

Im Waldhaus Am Lacher See

mit Karen Kold Wagner

29. Juni - 7. Juli 2019

Nutze die Zeit.....

Wenn wir endlich die Möglichkeit für eine Auszeit haben uns von dem Alltag und den vielen Pflichten frei zu nehmen, sollten wir die Zeit gut nutzen um gestärkter, befreiter und weiser zurückzukehren.

Die Vipassana Meditation zielt darauf den eigenen Geist und Gemüt zu verstehen und zu lenken. Es geht vor allem darum zu erkennen wie unbeständig alle Dinge sind und wer wir wirklich sind. Es werden praktische und effektive Methoden vermittelt um die Wirklichkeit zu erkennen und zu akzeptieren. Qualitäten wie Weisheit, Gleichmut und innere Frieden kann sich dann einstellen. Mit der liebenden Güte Praxis (Metta bhavana) schaffen wir eine friedvolle Gesinnung, die sowohl im Kurs wie im Alltag hilfreich ist.

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 zweier erwachsener Kinder, Yogalehrerin BDY/EYU, bietet Aus- und Weiterbildung für YogalehrerInnen an, unterrichtet Yoga und Meditation in eigener Schule und in anderen Einrichtungen.

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

Anmeldung und weitere Infos: Waldhaus am Laacher See,

Heimschule 1, 56645 Nickenich

mail: budwest@t-online.de www.bhuddhismus-im-westen.de