



YOGA AM KLOSTERBERG

## **Programm 2025** **für Ausführliche Infos bitte runterscrollen!**

### **Yoga Aus- und Weiterbildung**

Yoga Sutra im Gruppenunterricht

Sa 22.03. 10.00-15.00 Uhr in Langenselbold

Maha Mudra, vinyasa krama, Alternativen und Mehr

Sa. 20.09. 10.00-15.00 Uhr in Langenselbold

### **Meditationskurse Buddha Lehre**

19.02. - 23.02. Meditationskurs  
im Waldhaus am Laacher See  
Anmeldung: [budwest@t-online.de](mailto:budwest@t-online.de)

02.04. - 06.04. Meditationskurs  
im Buddha- Haus, Allgäu  
Anmeldung: [www.buddha-haus.de](http://www.buddha-haus.de)

28.06. - 08.07. Meditationskurs  
im Buddha-Haus, Allgäu  
Anmeldung: [www.buddha-haus.de](http://www.buddha-haus.de)

10.11. - 16.11. Meditationskurs  
im Waldhaus am Laacher See  
Anmeldung: [budwest@t-online.de](mailto:budwest@t-online.de)

### **Retreatbegleitung, Metta Vihara**

05.-19.04. und

29.11. -13.12.

Anmeldung [metta-vihara@buddha-haus.de](mailto:metta-vihara@buddha-haus.de)

### **Vortrag und Meditation auf Youtube Livestream**

**Montags 19.00-20.00 Uhr**

Eventuelle Abweichungen auf „Kanalinfo“ bei youtube  
link unter „Aktuelles“ auf [www.yoga-amklosterberg.de](http://www.yoga-amklosterberg.de)

### **KOAG-KörperOrientierte Achtsamkeit in der Schule**

Fortbildungen anfragen [karen-kold@gmx.de](mailto:karen-kold@gmx.de)

und [www.koag.org](http://www.koag.org)



YOGA AM KLOSTERBERG

Yogaschule für Aus- und Weiterbildung

Karen Kold Wagner

Yogalehrerin u. Referentin BDY /EYU

Yoga teacher trainer

Ausbilderin im Yogaweg

Klosterbergstr. 7

63505 Langenselbold

Telefon: 06184 62377

E-Mail: [karen-kold@gmx.de](mailto:karen-kold@gmx.de)

[www.yoga-amklosterberg.de](http://www.yoga-amklosterberg.de)

[koag.org](http://koag.org)



## Aus- und Weiterbildung

Mit Karen Kold Wagner

### Yoga Sutra im Gruppenunterricht

Als Vertiefung, Aus- Weiterbildung in der Tradition Krishnamacarya/Desikachar/ Sriram-Yogaweg biete ich diesen Tag an. In Yoga Sutra von Patanjali finden wir Angaben sowohl für unsere Beziehung zur Außenwelt wie zur Innenwelt. Wir finden Anhaltspunkte für eine adäquate Lebensweise, der uns hilft als Mensch und als Lehrperson besser klarzukommen. In dem Seminar werden entsprechende Textstellen sowie ihre Bedeutung für uns als Yogalehrenden besprochen. Weiter sollen Ideen aus dem Text und deren geeigneter Einsatz im Yogaunterricht erarbeitet werden.


**Termin :**                   **Samstag 22. März 2025 10.00-15.00 Uhr**

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

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

**Kosten:**                   **60,- €**   Bitte auf mein Konto bis 01.03..2025 überweisen.

**Anmeldung:**           Schriftlich mit Anmeldeformular bis 1.03.2025

 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](mailto:karen-kold@gmx.de)  
[www.yoga-amklosterberg.de](http://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 Yoga Sutra im Gruppenunterricht 22.03.2025 in Langenselbold

Name.....

Adresse.....

Tel: .....E-Mail.....

Datum.....

Unterschrift.....



## Aus- und Weiterbildungsseminar


Mit Karen Kold Wagner

# Maha Mudra

## Theorie und Praxis


An diesem Tag werden Voraussetzungen, Vorbereitungen, Ausführung und Anwendung von Maha Mudra die Inhalte sein. Da die Praxis von Maha Mudra nicht für jede\*n TeilnehmerIn möglich ist, werden verschiedene Schritte und Alternative vermittelt. Außerdem werden Möglichkeiten für Atemführung und Konzentrationspunkte erklärt. In Workshop Atmosphäre soll die Haltung und evtl. Korrekturen erarbeitet werden.

- Termin:** Samstag 20.September 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 1.09.2025 überweisen
- Anmeldung:** Schriftlich bis 1.09.2025

 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](mailto:karen-kold@gmx.de)  
[www.yoga-amklosterberg.de](http://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 Maha Mudra 20.09.2025 in Langenselbold

Name.....

Adresse.....

Tel: ..... E-Mail.....

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



## **Meditationskurs** in edlem Schweigen mit Yoga

mit Karen Kold Wagner

19.- 23. Februar 2025 Im Waldhaus am Laacher See

### **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

Anmeldung und weitere Infos:

Waldhaus am Laacher See, Heimschule 1, 56645 Nickenich

Mail: [budwest@t-online.de](mailto:budwest@t-online.de) [www.buddhismus-im-westen.de](http://www.buddhismus-im-westen.de)

## **Meditationskurs** in edlem Schweigen mit Yoga

Für Anfänger und Geübte

mit Karen Kold Wagner

2.- 6. April 2025 im Buddha-Haus , Allgäu

### **Die Lehre des Buddhas und Meditation**

In diesem Kurs sind die angebotenen Methoden hauptsächlich Achtsamkeit auf den Körper und seine Funktionen, sowie Entfaltung von liebender Güte. Mit einer sinnvollen Systematik wird es innerhalb von wenigen Tagen möglich, sich ein gutes Rüstzeug für die eigene Praxis anzueignen. Indem wir den Anweisungen des Buddhas folgen und üben, werden wir verstehen warum wir leiden und uns allmählich davon zu befreien und glücklicher zu leben.

Fortgeschrittene können ihre Praxis vertiefen und weniger Geübte finden einen sicheren Weg zur Meditation.

In Vorträgen wird die Lehre des Buddhas vermittelt und die Zusammenhänge mit unserem Alltag dargestellt. Genaue Meditationsanleitungen werden gegeben, Verschiedene Sitzhaltungen werden gezeigt und individuell angepasst, Fragezeiten, persönliche Gespräche und leichte Körperübungen aus dem Yoga sind weitere Inhalte des Kurses.

Anmeldung und weitere Infos:

Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e. V.

Uttenbühl 5, 87466 Oy- Mittelberg

[info@buddha-haus.de](mailto:info@buddha-haus.de) [www.buddha-haus.de](http://www.buddha-haus.de)



## **Meditationskurs in edlem Schweigen mit Yoga**

mit Karen Kold Wagner

28. Juni - 8. Juli 2025 in Buddha-Haus Allgäu

### **Vipassana und Liebende Güte**

„Tue nichts Schlechtes, tue Gutes, kläre den Geist. Dies ist die Lehre des Buddhas.“

DhP 183

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 wodurch weitere Einsichten sich einstellen. 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.

Anmeldung und weitere Infos:

Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e. V.

Uttenbühl 5, 87466 Oy- Mittelberg

[info@buddha-haus.de](mailto:info@buddha-haus.de) [www.buddha-haus.de](http://www.buddha-haus.de)

## **Meditationskurs in edlem Schweigen mit Yoga**

mit Karen Kold Wagner

10.-16. November 2025, Im Waldhaus am Laacher See

### **Vipassana und Liebende Güte**

„Tue nichts Schlechtes, tue Gutes, kläre den Geist. Dies ist die Lehre des Buddhas.“

DhP 183

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 wodurch weitere Einsichten sich einstellen. 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.

Anmeldung und weitere Infos:

Waldhaus am Laacher See, Heimschule 1, 56645 Nickenich

Mail: [budwest@t-online.de](mailto:budwest@t-online.de) [www.buddhismus-im-westen.de](http://www.buddhismus-im-westen.de)



**Retreatbegleitung** 5. -19. April 2025 in der Metta Vihara, Allgäu

Karen Kold Wagner begleitet Retreatgäste mit geführten Meditationen und persönlichen Gespräche. Teilnahme nur für Geübte Praktizierende.

Anmeldung und Infos: [Metta-vihara@buddha-haus.de](mailto:Metta-vihara@buddha-haus.de)

**Retreatbegleitung** 29. November -13. Dezember 2025

in der Metta Vihara, Allgäu

Karen Kold Wagner begleitet Retreatgäste mit geführten Meditationen und persönlichen Gespräche. Teilnahme nur für Geübte Praktizierende.

Anmeldung und Infos: [Metta-vihara@buddha-haus.de](mailto:Metta-vihara@buddha-haus.de)

**Vortrag und Meditation auf YouTube**

**Livestream montags 19.00-20.00 Uhr**

Eventuelle Abweichungen werden auf „Kanalinfo“ bei youtube mitgeteilt.

Sehr viele Videos zur freien Nachstreamen stehen zur kostenlosen Verfügung. Vorträge ca. 30 Min und 30 Min. geleitete Meditationen zB: Vipassana, Samatha, Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut.

Direkter Link unter „Aktuelles“ auf [www.yoga-amklosterberg.de](http://www.yoga-amklosterberg.de)

Oder einfach „Yoga am Klosterberg“ bei Youtube eingeben.

**Karen Kold Wagner**, geb.1950 in Dänemark, Mutter zwei erwachsene Kinder und Oma!  
Yogalehrerin BDY/EYU, Teacher Trainer im Yoga-Weg, 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. Es ist ihr eine Herzensangelegenheit Kinder und Jugendliche mehr Freude und bessere Geistige Fähigkeiten für die Schulzeit und darüber hinaus zu ermöglichen.

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

Mehr unter [www.yoga-amklosterberg.de](http://www.yoga-amklosterberg.de) und [www.koag.org](http://www.koag.org)