



## **Programm 2022**

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

Philosophie: Bhagavadgita und Upanisaden

Sa. 29.01. 10.00 -18.30 Uhr

Supervision Fr. 11.03. 14.00 - 18.30 Uhr

Bandha Sa. 12.03. 10.00-18.30 Uhr

Die vier bhavanas Y.S. 1.33

06.- 08. Mai im Kapellenhof bei Hanau

Anmeldung : BDY [www.yoga.de](http://www.yoga.de)

Supervision Fr. 04.11. 14.00 - 18.30 Uhr

Yoga Sutra im Unterricht

Sa. 05.11. 10.00-18.30 Uhr

Weitere Kurse bei [info@monikaberninger.de](mailto:info@monikaberninger.de)

KörperOrientierte Achtsamkeit in der Grundschule

Info unter [www.koag.org](http://www.koag.org)

### **Meditationskurse Buddha Lehre**

30.03.-3.04. im Waldhaus am Laacher See

Anmeldung: [budwest@t-online.de](mailto:budwest@t-online.de)

16. -25. 06. im Buddha- Haus, Allgäu

Anmeldung: [www.buddha-haus.de](http://www.buddha-haus.de)

07. -11.09. im Buddha-Haus, Allgäu

Anmeldung: [www.buddha-haus.de](http://www.buddha-haus.de)

14.-20.11. im Waldhaus am Laacher See

Anmeldung: [budwest@t-online.de](mailto:budwest@t-online.de)

### **Vortrag und Metta Meditation**

**Montags 19.00 - 20.30 Uhr Livestream auf Youtube** Eventuelle Abweichungen auf „Kanalinfo“ bei youtube

link unter "Aktuelles" auf [www.yoga-amklosterberg.de](http://www.yoga-amklosterberg.de)

o YOGA AM KLOSTERBERG

Yogaschule für Aus- und

Weiterbildung

Karen Kold Wagner

Yogalehrerin 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)



# Aus- und Weiterbildung

## Überblick der Upanisaden und Bhagavadgita

Mit Karen Kold Wagner

Oft werden die verschiedenen Philosophische Ideen gemischt und gleichgestellt. Um eine seriösen Yogaunterricht geben zu können, sollte man grob die Unterschiede kennen und somit wissen auf welche Grundlage man sich befindet. Inhaltlich wird an diesem Tag die Grundzüge der Upanisaden und der Bhagavadgita erläutert. Weiter wird ein kurzer Übersicht der wichtigsten Konzepte der indische Tradition gegeben. Für alle geeignet, die Interesse haben und für Unterrichtende besonders sinnvoll.


**Termin :** Samstag 29. Januar 2022 10.00-18.00 Uhr,

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

**Verpflegung:** Getränke und Pausensnack werden gestellt. (Sofern erlaubt)

**Kosten:** 90,- € pro Bitte auf mein Konto bis 15.01.2022 überweisen.

**Anmeldung:** Schriftlich mit Anmeldeformular bis 1.01.2022

 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 Upanisaden +Bhagavadgita 29.01.2022 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 5 Unterrichtseinheiten, die als Weiterbildung für die Lehrerliste „Yogaweg“ und für die Weiterbildung „Therapeutische Anwendung“ angerechnet werden.

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


**Termin :** Freitag 11.03 2022 14.00-18.30 Uhr,

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

**Verpflegung:** Getränke und Pausensnack werden gestellt. (Sofern erlaubt)

**Kosten:** 75,- € pro Bitte auf mein Konto bis 1.02.22 überweisen.

**Anmeldung:** Schriftlich mit Anmeldeformular bis 1.02.2022

 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 Supervision am 11.03. 2022 in Langenselbold

Name.....

Adresse.....

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

Datum.....

Unterschrift.....




## 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:** Samstag 12. März 2022 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 1.02.2022 überweisen
- Anmeldung:** bis 1.02. 2022

 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 Bandha Theorie und Praxis 12.03.2022 in Langenselbold

Name.....

Adresse.....

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

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



YOGA AM KLOSTERBERG

## BDY - Weiterbildungsseminar

im Kapellenhof bei Hanau

mit Karen Kold Wagner

### Die vier Bhavanas, yoga sutra 1.33

Egal in welcher Lebenswelt wir uns befinden, durch Yoga können wir Antworten und Unterstützung erfahren. Besonders geeignet für den Yogaunterricht sind die vier Bhavanas: Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut.

In dem Kurs werden verschiedenen Formen der Bhavanas geübt und im Austausch Möglichkeiten für die Umsetzung im eigenen Unterricht erarbeitet.

Zielgruppe: Yogalehrenden

Termin: Freitag 6. - Sonntag 8. Mai 2022 mit Übernachtung

Mitbringen: Yoga Sutra Text, bevorzugt Übersetzung von Sriram, Schreibzeug und evtl. ein Sitzkissen, Yogamatten sind vorhanden!

**Anmeldung und weitere Info:** Geschäftsstelle BDY, Bürgerstr. 44, 37073 Göttingen  
e-mail: [info@yoga.de](mailto:info@yoga.de) [www.yoga.de](http://www.yoga.de)

Karen Kold Wagner

Yogalehrerin BDY/EYU, in BDY war sie aktiv in FKA, Team, als Bausteinleiterin und Moderatorin. Heute als Prüferin und Referentin tätig. Seit 1992 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](http://www.yoga-amklosterberg.de)



## 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 5 Unterrichtseinheiten, die als Weiterbildung für die Lehrerliste „Yogaweg“ und für die Weiterbildung „Therapeutische Anwendung“ angerechnet werden.

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


**Termin :** Freitag 4. November 2022 14.00-18.30 Uhr,

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

**Verpflegung:** Getränke und Pausensnack werden gestellt. (Sofern erlaubt)

**Kosten:** 75,- € pro Bitte auf mein Konto bis 1.09.2022 überweisen.

**Anmeldung:** Schriftlich mit Anmeldeformular,

 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 Supervision am 04.11. 2022 in Langenselbold

Name.....

Adresse.....

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

Datum.....

Unterschrift.....



# Yoga Sutra im Unterricht

Mit Karen Kold Wagner

## Aus- und Weiterbildungsseminar

Als Vertiefung und Weiterbildung der Yoga-Lehr-Ausbildung habe ich diese zweiteilige Fortbildung angeboten. Der erste Teil fand in 2020 statt, Teilnahme an diesem zweiten Teil ist jedoch unabhängig von der Teilnahme an Teil 1.

Die Fortbildung ist für TeilnehmerInnen, die an die Seminare Yoga Sutra 1. und 2. Kapitel bei mir teilgenommen haben oder ähnliche Kenntnisse haben.

Inhalte, die erarbeitet werden soll, sind die Hindernisse und weitere Themen aus dem 1. Kapitel. Besonderer Schwerpunkt ist die Umsetzung im Unterricht.


**Termin : Samstag 5. November 2022 10.00-18.00 Uhr**

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

**Verpflegung:** Getränke und Pausensnack werden gestellt (sofern erlaubt)

**Kosten:** 90,- € bitte auf mein Konto 01.10.2022 überweisen

**Anmeldung:** Bis 1. Oktober 2022 Schriftlich mit Anmeldeformular

 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](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 HELADEF1HAN  
Steuernr: 22 837 305 49

---

Verbindliche Anmeldung 5.11.2022 „Yoga Sutra im Unterricht“

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 30. März – Sonntag 3. April 2022

Mit Karen Kold Wagner

## Der Weg des Buddhas – einfach erklärt.

Es gibt viele schöne Worte für erstrebenswerte Zustände: Kraft, Freude, Glück, Frieden, Vertrauen, Freiheit ... doch der Buddha lehrte nur eins: den Weg aus dem Leid! Indem wir den Anweisungen folgen und üben, werden wir uns allmählich von Leid befreien und glücklicher leben.

Im Kurs werden genaue Meditationsanleitungen gegeben. In Vorträgen wird die Lehre vermittelt und die Zusammenhänge mit unserem Alltag dargestellt. Fragen und persönliche Gespräche sollen das Verständnis unterstützen. Außerdem werden Yoga-Asanas in leichter Form angeleitet.

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 Grundschule .

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

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)





YOGA AM KLOSTERBERG

# Vipassana Meditationskurs mit edlem Schweigen und Yoga

im Buddha-Haus, Allgäu  
Donnerstag 16.- Samstag 25. Juni 2022

mit Karen Kold Wagner

## Verblendung --- ich doch nicht!

Der Buddha sagt, dass wir alle schlafen! Das Gute ist, wir können es ändern und wacher werden. So werden wir uns in diesen Tagen von der Buddha-Lehre inspirieren lassen und einen wacheren Geist entfalten. Ein solcher Geist kann die Wirklichkeit erkennen und auf dieser Grundlage erleben und handeln. Mit Achtsamkeit und Weisheit gewinnen wir tiefere Einsicht in die universelle Wahrheit und können, im Einklang damit, glücklicher leben.

Täglich werden systematisch Meditationsmethoden (Vipassana, Metta und Gehmeditation) sowie Yoga-Asana angeleitet. Vorträge, Fragezeiten und persönliche Gespräche dienen zum besseren Verständnis und zur Unterstützung der Praxis.

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

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)



YOGA AM KLOSTERBERG

## Meditationskurs mit edlem Schweigen und Yoga für AnfängerInnen und Erfahrene

Im Buddha-Haus Allgäu

Mittwoch 7. – Sonntag 11. September 2022

Mit Karen Kold Wagner

### Der Weg des Buddhas – einfach erklärt.

Es gibt viele schöne Worte für erstrebenswerte Zustände: Kraft, Freude, Glück, Frieden, Vertrauen, Freiheit ... doch der Buddha lehrte nur eins: den Weg aus dem Leid! Indem wir den Anweisungen folgen und üben, werden wir uns allmählich von Leid befreien und glücklicher leben.

Im Kurs werden genaue Meditationsanleitungen gegeben. In Vorträgen wird die Lehre vermittelt und die Zusammenhänge mit unserem Alltag dargestellt. Fragen und persönliche Gespräche sollen das Verständnis unterstützen. Außerdem werden Yoga-Asanas in leichter Form angeleitet.

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 Grundschule .

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

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)



YOGA AM KLOSTERBERG

# Vipassana Meditationskurs mit edlem Schweigen und Yoga

im Waldhaus am Laacher See

Montag 14.- Sonntag 20. November 2022

mit Karen Kold Wagner

## Verblendung --- ich doch nicht!

Der Buddha sagt, dass wir alle schlafen! Das Gute ist, wir können es ändern und wacher werden. So werden wir uns in diesen Tagen von der Buddha-Lehre inspirieren lassen und einen wachernen Geist entfalten. Ein solcher Geist kann die Wirklichkeit erkennen und auf dieser Grundlage erleben und handeln. Mit Achtsamkeit und Weisheit gewinnen wir tiefere Einsicht in die universelle Wahrheit und können, im Einklang damit, glücklicher leben.

Täglich werden systematisch Meditationsmethoden (Vipassana, Metta und Gehmeditation) sowie Yoga-Asana angeleitet. Vorträge, Fragezeiten und persönliche Gespräche dienen zum besseren Verständnis und zur Unterstützung der Praxis.

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 Grundschule .

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

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)