



Programm 2023

Yoga Aus- und Weiterbildung

KOAG-KörperOrientierte Achtsamkeit

an Schulen Info: www.koag.org

Sa 11.03. 10.30-18.00 Uhr in Langenselbold

Anmeldung: BDY www.yoga.de

Pranayama für den Yogaunterricht

Sa 25.03. 10.00-18.30 Uhr in Langenselbold

Parinama- Wandel durch Yoga

21.04.- 23.04. in Langenselbold

Anmeldung: BDY www.yoga.de

Philosophie für Yogalehrende

Sa. 04.11. 10.00-18.30 Uhr in Langenselbold

Meditationskurse Buddha Lehre

Sa. 28.01. 10.00-18.00 Uhr Theoriekurs

Abhidhamma für Vipassana Praxis

in Langenselbold

08.02.- 12.02. Metta Meditationskurs

im Waldhaus am Laacher See

Anmeldung: budwest@t-online.de

18.05.- 21.05. Meditationskurs

im Buddha- Haus, Allgäu

Anmeldung: www.buddha-haus.de

01.07.- 09.07. Meditationskurs

im Buddha-Haus, Allgäu

Anmeldung: www.buddha-haus.de

13.11.- 19.11. Meditationskurs

im Waldhaus am Laacher See

Anmeldung: budwest@t-online.de

Vortrag und Meditation

Montags 19.00-20.00 Uhr Youtube Livestream

Eventuelle Abweichungen auf „Kanalinfo“ bei youtube

link unter "Aktuelles" auf www.yoga-amklosterberg.de

☪ 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

www.yoga-amklosterberg.de

www.koag.org



BDY Weiterbildungsseminar 11. März 2023

mit Karen Kold Wagner und Elke Woertche

KOAG- KörperOrientierte Achtsamkeit an Schulen

KOAG ist ein einfaches Programm zur Anwendung in der Schule, das Lehrkräfte täglich im Klassenzimmer durchführen können. Es besteht aus verschiedenen âsanas und einer Stille-Übung. Entstanden ist KOAG als Gegenmaßnahme zu den vielfältigen negativen Auswirkungen des Überkonsums von digitalen Medien sowie weiteren geistigen und emotionalen Belastungen der Schulkinder.

In diesem Seminar werden die Hintergründe in Bezug auf soziale, körperliche und neuronale Faktoren vermittelt. Damit können Sie KOAG mit Kindern anwenden. Wenn Sie selbst KOAG-ReferentIn werden wollen, erwerben Sie mit diesem Seminar bereits den theoretischen Teil hierfür. Der praktische Teil besteht noch aus Hospitationen und mindestens einer selbständiger Ausführung in einer Schule unter Supervision.

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.

Elke Woertche, Mitinitiatorin des KOAG Programms.

Diplom-Psychologin, PP, Mediatorin, Yogalehrerin BDY / EYU und „Yogaweg“. Seit über 20 Jahren selbständig tätig mit Psychologischen Fortbildungen, Beratung / Coaching Mediation und forensischen Gutachten. Seit 1999 Schülerin von Karen Kold Wagner (Yoga und buddhistische Meditation), unterrichtet Yoga im Gruppen- und Einzelunterricht sowie auf Neue Wege – Reisen.

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

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

Mitbringen: Schreibzeug, Kissen und Matten sind vorhanden

Übernachtungsmöglichkeiten: Ysenburger Hof oder Dragonerbau in Langenselbold

Ablaufplan:

Samstag 11.03.2023

10.30 - 12.45 Einführung, Austausch

12.45 - 14.00 Mittagspause, Möglichkeit essen zu gehen im Ort im Cafe oder Restaurant

14.00 - 15.30 Seminarzeit

15.30 - 16.00 Tee Pause, Snack und Tee werden gestellt.

16.00 - 17.30 Seminarzeit und Abschluss

Übernachtungsmöglichkeiten: Ysenburger Hof oder Dragonerbau in Langenselbold

Anmeldung und weitere Info: Geschäftsstelle BDY, Bürgerstr. 44, 37073 Göttingen

e-mail: info@yoga.de www.yoga.de



Aus- und Weiterbildung

Prānāyāma für Gruppen und Einzelunterricht

MIT KAREN KOLD WAGNER

Als Vertiefung und Weiterbildung in der Tradition Krishnamacarya/Desikachar/ Sriram biete ich diesen Tag an. Es werden einfache bis anspruchsvollere Pranayama Techniken vorgestellt und exemplarisch geübt. Hauptsächlich geht es darum wann und wie Pranayama im Unterricht eingesetzt werden kann. Alle Yogalehrenden sollten die Möglichkeiten von Pranayama kennen und nutzen sowie die Grenzen auch kennen und respektieren.


Termin : Samstag 25. März 2023 10.00-18.30 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 01.02.2023 überweisen.

Anmeldung: Schriftlich mit Anmeldeformular bis 1.02.2023

 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 Pranayama 25. 03. 2023 in Langenselbold

Name.....

Adresse.....

Tel:E-Mail.....

Datum.....

Unterschrift.....



BDY Weiterbildung 21.-23 April 2023

In Langenselbold

mit Karen Kold Wagner

Parinama –Wandel durch Yoga

Wandel oder Veränderung ist ein universelles Merkmal von allem was existiert. In diesem Seminar werden wir uns mit dem Wandel in verschiedenen Bereichen unseres Daseins befassen. Mit Bezug zu den Yoga Texten, insbesondere Yoga Sutra, betrachten wir unseren eigenen Wandel als Praktizierende und Lehrende in einer sich ständig ändernden Welt. Durch meditative Reflexionen und Austausch sollen tieferes Verständnis für die Texte sowie des eigenen Wandels entstehen.

Karen Kold Wagner,

Yogalehrerin BDY/EYU, Referentin und Prüferin BDY, Yogalehrerin und Ausbilderin im Yoga Weg der Tradition von R. Sriram und T.K. V. Desikachar. Seit über 30 Jahre in eigener Yogaschule tätig mit Schwerpunkt Einzelunterricht und Ausbildung.

Von der Ehrw. Ayya Khema und auch von ihr jetziger Lehrer Bhante Sujiva autorisiert die Buddha Lehre und Meditation zu lehren.

Seminarzeiten:

Freitag 21. April

17.00-19.15 Seminarzeit

Samstag 22. April

9.00 -10.30 Seminarzeit

10.30-11.00 Teepause

11.00-13.00 Seminarzeit

13.00-14.30 Mittagspause

14.30-16.00 Seminarzeit

16.00 -16.30 Teepause

16.30- 19.00 Seminarzeit

Sonntag 23. April

9.00 -10.30 Seminarzeit

10.30-11.00 Teepause

11.00-13.00 Seminarzeit

Zielgruppe: Yogalehrenden

Mitbringen: Schreibzeug, Yoga Sutra, bevorzugt Übersetzung von R.Sriram, Kissen und Matten sind vorhanden

Übernachtungsmöglichkeiten: Ysenburger Hof oder Dragonerbau in Langenselbold

Anmeldung und weitere Info: Geschäftsstelle BDY, Bürgerstr. 44, 37073 Göttingen

e-mail: info@yoga.de www.yoga.de




Aus- und Weiterbildungsseminar

Philosophie für Yogalehrenden

Mit Karen Kold Wagner


Oft werden die verschiedenen Philosophischen 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, der Bhagavadgita und Yoga Sutra erläutert. Weiter wird eine kurze Übersicht der wichtigsten Konzepte der indischen Traditionen gegeben. Für alle geeignet, die Interesse haben und für Unterrichtende besonders sinnvoll.

- Termin:** **Samstag 4. November 2023 10.00-18.30 Uhr**
- Ort:** YOGA AM KLOSTERBERG, 63505 Langenselbold, Klosterbergstr. 7
- Verpflegung:** Getränke und Pausensnack werden gestellt.
- Kosten:** 90,- € Bitte auf mein Konto bis 1.10..2023 überweisen
- Anmeldung:** Schriftlich bis 1.10. 2023

 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 Philosophie für Yogalehrenden 4.11. 2023 in Langenselbold

Name.....

Adresse.....

Tel:E-Mail.....

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



Tageskurs in Langenselbold


Buddha-Lehre Abhidhamma für Vipassana Praxis

Mit Karen Kold Wagner

Wer bin ich?

Der Buddha sagt der Mensch ist Geist und Körper, Nama Rupa. In Abhidhamma „die höhere Lehre“ findet man genaue und logische Erklärungen dazu. An diesem Tag sollen vor allem Geist, Geistfaktoren, Gefühl und Bewusstsein in Zusammenhang mit der Vipassana Meditation thematisiert werden. Ziel ist die Funktionen des eigenen Geistes und Körpers zu verstehen und dadurch die Meditationspraxis vertiefen zu können.

- Termin:** Samstag 28. Januar 2023 10.00-18.30 Uhr
- Ort:** YOGA AM KLOSTERBERG, 63505 Langenselbold, Klosterbergstr. 7
- Verpflegung:** Getränke und Pausensnack werden gestellt.
- Kosten:** 90,- € Bitte auf mein Konto bis 15.01.2023 überweisen, bitte erst in 2023!
- Anmeldung:** Schriftlich bis 1.01. 2023

 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 Abhidhamma für Vipassana 28.01. 2023 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 8. bis Sonntag 12. Februar 2023

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 an Schulen.
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

Vipassana Meditationskurs mit edlem Schweigen und Yoga für AnfängerInnen und Erfahrene

im Buddha-Haus, Allgäu
Donnerstag 18.- Sonntag 21.Mai 2023

mit Karen Kold Wagner

Wie meditieren? Und wieso?

In diesem Kurs werden einige wenige Meditationsmethoden vermittelt: systematisch, nachvollziehbar, einfach und doch sehr wirkungsvoll. Für Geübte eine gute Gelegenheit in kurzer Zeit die Praxis aufzufrischen und für weniger Geübte einen sicheren Einstieg in die Meditationspraxis. Meditieren bedeutet den Geist zu klären um damit richtig zu erkennen und entscheiden. So lebt es sich einfacher und man hat weniger zu bereuen. Der Zweck der Meditation wird durch Vorträge, basierend auf der Lehre Buddhas, erklärt, die Sitzhaltung wird thematisiert, Fragezeiten, persönliche Gespräche und einfache 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 an Schulen .

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:

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 1. – Sonntag 9. Juli 2023

Mit Karen Kold Wagner

Was ist mir wirklich wichtig?

Vieles ist uns wichtig: körperliches Wohlbefinden, Materielles, Wissen aneignen und manches mehr. Oft vernachlässigen wir geistige Qualitäten wie inneren Frieden und Freiheit anzustreben. Diese Werte sind weniger spektakulär als äußere Errungenschaften, dafür umso beglückender. Der Buddha lehrt uns den Weg zur Freiheit vom Leid.

Mit Achtsamkeit auf Körper- und Geistprozesse erfahren und verstehen wir uns selber auf einer tieferen Ebene und können so unserem Leben eine heilsame Richtung geben. Mit der Meditationspraxis der liebenden Güte schaffen wir eine weitere Grundlage inneren Frieden zu erfahren.

Meditationsmethoden wie Vipassana, Liebende Güte und Gehmeditation werden erklärt, geübt 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 an Schulen. .

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:

Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e. V.

Uttenbühl 5, 87466 Oy- Mittelberg

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



YOGA AM KLOSTERBERG

Vipassana Meditationskurs mit edlem Schweigen und Yoga für AnfängerInnen und Erfahrene

im Waldhaus am Laacher See

Montag 13.- Sonntag 19. November 2023

mit Karen Kold Wagner

Was ist mir wirklich wichtig?

Vieles ist uns wichtig: körperliches Wohlbefinden, Materielles, Wissen aneignen und manches mehr. Oft vernachlässigen wir geistige Qualitäten wie inneren Frieden und Freiheit anzustreben. Diese Werte sind weniger spektakulär als äußere Errungenschaften, dafür umso beglückender. Der Buddha lehrt uns den Weg zur Freiheit vom Leid.

Mit Achtsamkeit auf Körper- und Geistprozesse erfahren und verstehen wir uns selber auf einer tieferen Ebene und können so unserem Leben eine heilsame Richtung geben. Mit der Meditationspraxis der liebenden Güte schaffen wir eine weitere Grundlage inneren Frieden zu erfahren.

Meditationsmethoden wie Vipassana, Liebende Güte und Gehmeditation werden erklärt, geübt 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 an Schulen .

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