



YOGA AM KLOSTERBERG

Programm 2026

**Ausführliche Beschreibungen und weitere Angebote
unter www.yoga-amklosterberg.de**

Yoga Aus- und Weiterbildung

Pranayama, Jahresprogramme erstellen

Sa 07.03. 10.00-15.00 Uhr in Langenselbold

Surya Namaskar , Workshop

Sa. 19.09. 10.00-15.00 Uhr in Langenselbold

Meditationskurse Buddha Lehre

25.02. – 01.03. Meditationskurs
im Waldhaus am Laacher See
Anmeldung: www.buddhismus-im-westen.de

28.04. – 03.05. Meditationskurs
im Buddha- Haus, Allgäu
Anmeldung: www.buddha-haus.de

30.09. – 04.10. Meditationskurs
im Buddha-Haus, Allgäu
Anmeldung: www.buddha-haus.de

09.11. - 15.11. Meditationskurs
im Waldhaus am Laacher See
Anmeldung: www.buddhismus-im-westen.de

Retreatbegleitung, Metta Vihara

11.-25.04. und
28.11. -12.12.
Anmeldung: 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

KOAG-KörperOrientierte Achtsamkeit in der Schule

Fortbildungen anfragen karen-kold@gmx.de
und 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
www.yoga-amklosterberg.de
koag.org



YOGA AM KLOSTERBERG

Aus- und Weiterbildung

Mit Karen Kold Wagner

Pranayama im Gruppenunterricht

Als Vertiefung, Supervision, Aus- Weiterbildung in der Tradition Krishnamacarya/Desikachar/ Sriram-Yogaweg biete ich diesen Tag an. Verschiedene Möglichkeiten für die Anwendung von Pranayama sowohl im Gruppen Unterricht wie im Einzelunterricht werden erarbeitet. Wir werden ein oder mehrere Jahresprogramme erstellen und über Varianten und Anpassungen an unterschiedliche Gruppen oder Einzelpersonen uns austauschen.


Termin : **Samstag 7. März 2026 10.00-15.00 Uhr**

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

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

Kosten: **60,- €** Bitte auf mein Konto bis 15.02.2026 überweisen.

Anmeldung: Schriftlich mit Anmeldeformular bis 15.02.2026

 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 im Gruppenunterricht 07.03.2026 in Langenselbold

Name.....

Adresse.....

Tel:E-Mail.....

Datum.....

Unterschrift.....



YOGA AM KLOSTERBERG

Aus- und Weiterbildungsseminar

Mit Karen Kold Wagner

Surya Namaskar Theorie und Praxis

An diesem Tag werden Voraussetzungen, Vorbereitungen, Ausführung und Anwendung von Surya Namaskar die Inhalte sein. Da die Praxis von dem Sonnengruß nicht für jede*n TeilnehmerIn möglich ist, werden verschiedene Schritte und Alternative vermittelt. Außerdem werden Möglichkeiten für Atemführung, Konzentrationspunkte und begleitende Mantras erklärt. In Workshop Atmosphäre soll der Ablauf und evtl. Korrekturen erarbeitet werden. Gilt als Weiterbildung für Yoga Weg.


Termin: **Samstag 19. September 2026 10.00-15.00 Uhr**

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

Verpflegung: Getränke werden gestellt, bringe selbst einen Mittagsimbiss mit!

Kosten: 60,- € Bitte auf mein Konto bis 1.09.2026 überweisen

Anmeldung: Schriftlich bis 1.09.2026

 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 Surya Namaskar 20.09.2026 in Langenselbold

Name.....

Adresse.....

Tel:E-Mail.....

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



YOGA AM KLOSTERBERG

Friedvoll leben

Meditationskurs
für AnfängerInnen und Erfahrene
mit edlem Schweigen und Yoga

mit Karen Kold Wagner
Im Waldhaus am Laacher See

25. Februar – 1. März 2026

Friedvoll leben:

Auf die äußeren Bedingungen können wir nur sehr begrenzt einwirken. Unser Innenleben dagegen können wir besser beeinflussen. Mit klaren Meditationsanleitungen, sinnvollen Meditationsmethoden und eine nachvollziehbaren Übungspraxis steigern wir diesen Einfluss und erwerben allmählich die Fähigkeiten, die zu einen friedvolles glückliches Leben führen. Das ist aller Anstrengung wert!!

Gute Bedingungen stehen zur Verfügung: Zeit an einem guten ruhigen Ort mit Gleichgesinnten bei liebevoller Versorgung Meditation zu üben. Dazu täglich Vorträge aus der Lehre Buddhas, Fragezeiten, persönlichen Gespräche und leichte Körperübungen aus dem Yoga.

Anmeldung: www.buddhismus-im-westen.de info@buddhismus-im-westen.de

Gilt als Weiterbildung für YogaWeg



YOGA AM KLOSTERBERG

Menschlicher werden: Entfaltung von Weisheit und Mitgefühl

Meditationskurs
für AnfängerInnen und Erfahrene
mit edlem Schweigen und Yoga

Mit Karen Kold Wagner
Im Buddha-Haus, Allgäu

28. April bis 3. Mai 2026

Menschlicher werden:

Der Mensch ist im Vergleich zu anderen Lebewesen fähig seinen Geist zu entfalten und Weisheit zu erlangen. Dadurch wird es möglich die Wirklichkeit zu erkennen. Tiefere Einsichten in die Wirklichkeit wiederum hilft selbstverantwortlich zu handeln und so zu leben, dass wir wenig zu bereuen haben.

Um menschlicher zu werden, müssen wir außerdem mitfühlende Verständnis für uns selbst und andere entfalten.

Indem wir uns um diese beiden Qualitäten - Weisheit und Mitgefühl - bemühen, bewegen wir uns tatsächlich in Richtung wahrer Menschlichkeit.

Im Kurs werden die Anweisungen des Buddhas zum Entwickeln von Weisheit und Mitgefühl vermittelt und geübt. Durch Vorträge, Einzelgespräche, Sitz- und Gehmeditationen und einfache Körperübungen aus dem Yoga kann jeder seine menschliche Potential näher kommen.

Anmeldung: www.buddha-haus.de

Gilt als Weiterbildung für YogaWeg



YOGA AM KLOSTERBERG

Friedvoll leben

Meditationskurs

für AnfängerInnen und Erfahrene
mit edlem Schweigen und Yoga

mit Karen Kold Wagner
im Buddha-Haus, Allgäu

30. September bis 4. Oktober 2026

Friedvoll leben:

Auf die äußeren Bedingungen können wir nur sehr begrenzt einwirken. Unser Innenleben dagegen können wir besser beeinflussen. Mit klaren Meditationsanleitungen, sinnvollen Meditationsmethoden und eine nachvollziehbaren Übungspraxis steigern wir diesen Einfluss und erwerben allmählich die Fähigkeiten, die zu einen friedvolles glückliches Leben führen. Das ist aller Anstrengung wert!!

Gute Bedingungen stehen zur Verfügung: Zeit an einem guten ruhigen Ort mit Gleichgesinnten bei liebevoller Versorgung Meditation zu üben. Dazu täglich Vorträge aus der Lehre Buddhas, Fragezeiten, persönlichen Gespräche und leichte Körperübungen aus dem Yoga.

Anmeldung: www.buddha-haus.de

Gilt als Weiterbildung für YogaWeg



YOGA AM KLOSTERBERG

Menschlicher werden: Entfaltung von Weisheit und Mitgefühl

Meditationskurs
für AnfängerInnen und Erfahrene
mit edlem Schweigen und Yoga

Mit Karen Kold Wagner
Im Waldhaus am Laacher See

9. -15. November 2026

Menschlicher werden:

Der Mensch ist im Vergleich zu anderen Lebewesen fähig seinen Geist zu entfalten und Weisheit zu erlangen. Dadurch wird es möglich die Wirklichkeit zu erkennen. Tiefere Einsichten in die Wirklichkeit wiederum hilft selbstverantwortlich zu handeln und so zu leben, dass wir wenig zu bereuen haben.

Um menschlicher zu werden, müssen wir außerdem mitfühlende Verständnis für uns selbst und andere entfalten.

Indem wir uns um diese beiden Qualitäten - Weisheit und Mitgefühl - bemühen, bewegen wir uns tatsächlich in Richtung wahrer Menschlichkeit.

Im Kurs werden die Anweisungen des Buddhas zum Entwickeln von Weisheit und Mitgefühl vermittelt und geübt. Durch Vorträge, Einzelgespräche, Sitz- und Gehmeditationen und einfache Körperübungen aus dem Yoga kann jeder seine menschliche Potential näher kommen.

Anmeldung: www.buddhismus-im-westen.de info@buddhismus-im-westen.de

Gilt als Weiterbildung für YogaWeg