

HARMONIE METHODE Körperarbeit – Bewegungsmeditation – Kreis-Tanz

– entwickelt von Nanni Kloke –

Die Tanzmeditation nach der Harmonie Methode® von Nanni Kloke unterstützt den Weg aus dem „Hamsterrad“. Durch die achtsam, bewusst ausgeführten, repetitiven Bewegungen kommt man ins „Jetzt“ und verbindet sich über den Körper auf einer non-verbalen Ebene, um Raum für innere Kommunikation zu schaffen. Nur durch achtsames In-sich-hineinhören erfährt man, was man braucht und was liebevoll losgelassen werden kann. Man erfährt, dass alle Antworten in einem selbst ruhen und lernt die eigene Dynamik und Ausdruckskraft kennen.

Ziel der Harmonie Methode® ist es eine Verbindung zwischen der Bewegung im Außen und den mentalen Bildern im Inneren zu schaffen, sodass sich umgekehrt die inneren Bilder in der Form und Intensität der Bewegungen manifestieren.

Die Harmonie Methode® besteht aus drei Komponenten:

1. Körperarbeit = Aufwärmen, Zentrieren, Wahrnehmen
2. Kreis-Tanz = sich sowohl als Individuum als auch als Teil einer Gruppe wahrnehmen/ eingebunden fühlen, Raumbewusstsein entwickeln
3. Meditation in Bewegung = Verstärkung des In-sich-hineinhorchens durch die repetitiven Bewegungsabläufe

DANI WILDPRAD

Die gebürtige Wienerin absolvierte ihre Ausbildung am TanzGesangsstudio Theater Wien und an den Performing Arts Studios Vienna. Diplom im Fach Musical (Tanz, Gesang, Schauspiel.) Schon während des Studiums sammelte sie Erfahrungen bei Theater, Film und Fernsehen, bevor sie ihr erstes Engagement 1996 nach Deutschland führte, wo sie 13 Jahre lang in verschiedenen Musicalproduktionen (Mamma Mia, Die Schöne und das Biest u.a.) zu sehen war.

Ihrer zweiten Leidenschaft folgend, kehrte sie 2009 nach Wien zurück und arbeitet seither als selbständige Heilmasseurin und Yogalehrerin.

2012 begann sie die Ausbildung für Tanzmeditation nach der Harmonie Methode® von Nanni Kloke und schloss diese 2014 ab. Sie ist Lehrbeauftragte für Tanzmediation nach der Harmonie Methode® von Nanni Kloke und leitet sowohl regelmäßige Tanzabende und Workshops in Wien als auch einen Misa Criolla Arbeitskreis in Deutschland.



**Es blüht eine Rose zur
Winterszeit**

24. – 25.01.2025

Wien

Die Christrose, das Symbol für Kraft und Neuanfang. Selbst wenn die Natur in klirrender Kälte totenstarr ist, findet die Christrose ihren Weg durch die Schneedecke und verkündet so, dass Unmögliches möglich ist, dass selbst unter schweren Bedingungen neues Erblühen geschehen kann.

An diesem Wochenende will ich mit Euch in die Symbolik der Christrose, den Weg vom Dunkel ins Licht, eintauchen. Über den Tanz erfahren wir Sammlung, Entfaltung und Blühen, lassen uns von der Musik berühren und können so gestärkt von Mut und Vertrauen das Jahr 2025 willkommen heißen.

Ausblick:

Thema noch offen (Workshop)

07. – 08.03.2025

Pfarrkirche Muttergottes im Augarten (Wien)

Der Kreuzweg – Weg des Herzens (Workshop)

10. – 12.04.2025

Bildungshaus Schloss Puchberg/Wels

Thema noch offen (Workshop)

27. – 28.06.2025

Pfarrkirche Muttergottes im Augarten (Wien)

Thema noch offen (Sommertanzen)

03. – 10.08.2025

Reichenau/Rax

Adventtanzen (Workshop)

31.10. – 02.11.2025

Bildungshaus St. Benedikt/Seitenstetten

Nähere Info auf:

www.tanzmeditation.org

Wo:

Pfarrkirche Muttergottes im Augarten

Gaußplatz 14, 1020 Wien

Eingang rechts von der Kirche, beim Kinderspielplatz

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Straßenbahn 31, Autobus 5A und 5B jeweils bis

Haltestelle Gaußplatz, U-Bahn U4 bis Rossauer

Lände, dann fußläufig bis Gaußplatz.

Wann:

Freitag, 24.01.2025 18:00 – 20:00

Samstag, 25.01.2025 10:00 – 18:00

Kosten:

120 Euro; die Tage können auch einzeln

gebucht werden: Fr 30 Euro, Sa 90 Euro

Die Kursgebühr bitte auf:

Sparda Bank

IBAN: AT90 1490 0220 1005 5591

BIC: BAWATWW

ein zahlen.

Teilnehmerinnen:

Minimal 6

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, Tanz-/Gymnastikschuhe

oder Socken

Anmeldung bis:

Bis zum 18.01.2025 per SMS.

Anmeldung bei:

Dani Wildprad

Tel: +43 680 30 63 321

Email: wildprad@aol.com

Ich wünsche Dir
die Lebenskraft dieser Blume,
die sich von
Kälte, Eis und Schnee
nicht unterkriegen lässt
und zu ihrer Zeit blüht.

(Dietrich Bonhoeffer)

Folder Stand: 12.12.2024