

## **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:

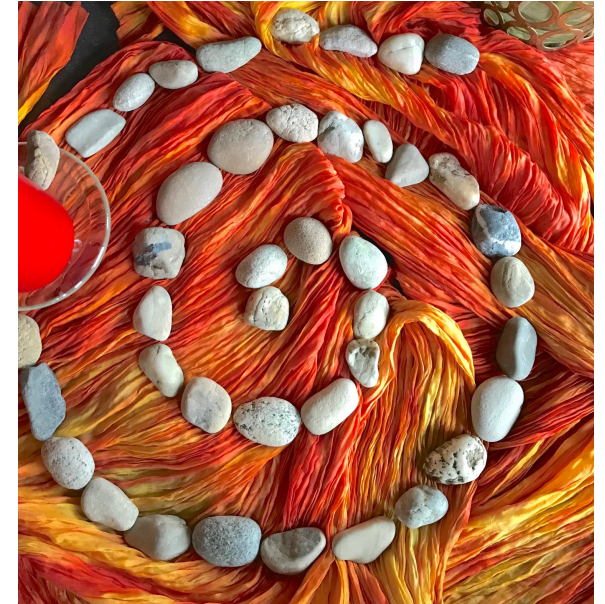
1. Körperarbeit = Aufwärmen, Zentrieren, Wahrnehmen
2. Kreis-Tanz = sich sowohl als Individuum als auch als Teil einer Gruppe wahrnehmen/ eingebunden fühlen, Raumbewusstsein entwickeln
3. Meditation in Bewegung = Verstärkung des In-sich-hineinhorchens durch die repetitiven Bewegungsabläufe

## **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 selbstständige 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.



**Aus der Mitte EINE Kraft**

**07. – 08.03.2025**

**Wien**

In Zeiten von großen Veränderungen ist es wichtig immer wieder zu sich selbst zurückkommen zu können, die eigene Mitte zu kennen und jederzeit mit Urvertrauen aus der innenliegenden Quelle Kraft zu schöpfen.

Tanzend und mit einfachen gezielten Körperübungen nach der Harmonie Methode® von Nanni Kloke wollen wir sowohl dem ICH in unserer eigenen Mitte begegnen als auch die Kraft aus der Mitte des WIR im gemeinsamen Kreis erfahren.

#### **Ausblick:**

**Der Kreuzweg – Weg des Herzens** (Workshop)  
10. – 12.04.2025  
Bildungshaus Schloss Puchberg/Wels

**Fado** (Workshop)  
27. – 28.06.2025  
Pfarre 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](http://www.tanzmeditation.org)

Folder Stand: 24.01.2025

#### **Wo:**

Pfarre 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, 07.03.2025 18:00 – 20:00  
Samstag, 08.03.2025 10:00 – 18:00

#### **Kosten:**

Als Veranstaltung im Rahmen der Wiener Frauenwoche ist die Teilnahme am **Freitag kostenlos**, für den **Samstag kostet die Teilnahme 90 Euro**. Eine Teilnahme am Samstag ist nur nach vorheriger Anmeldung (spätestens am Freitag) möglich.

Die Kursgebühr bitte auf:  
Sparda Bank  
IBAN: AT90 1490 0220 1005 5591  
BIC: BAWATWW  
einzahlen.

#### **Teilnehmerinnen:**

Minimal 6

#### **Mitzubringen:**

Bequeme Kleidung, Tanz-/Gymnastikschuhe oder Socken

#### **Anmeldung bis:**

Bis zum 01.03.2025 per SMS.

Ich bin eine stolze und starke Frau, die es durch harte Zeiten geschafft und es gelernt hat, im Regen zu tanzen.

(unbekannt)

#### **Anmeldung bei:**

Dani Wildprad  
Tel: +43 680 30 63 321  
Email: [wildprad@aol.com](mailto:wildprad@aol.com)