

HARMONIE METHODE **Körperarbeit – Bewegungsmeditation –** **Kreis-Tanz**

– entwickelt von Nanni Klope –

Die Tanzmeditation nach der Harmonie Methode® von Nanni Klope 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

Folder Stand: 25.06.2025

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



„Herbsttanzen“

Wien

Die kühleren Temperaturen wecken auch wieder die Freude an der Bewegung. Wir erinnern uns an bereits Gelerntes und legen den Grundstein für Neues.

In diesem Jahr habe ich mein Tanzangebot neu strukturiert: Workshop (Termine) jeweils für Anfänger:innen und Fortgeschrittene sowie gemeinsame Tanztage.

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.

Teilnehmerinnen:

Mindestens 6

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, Tanz-/Gymnastikschuhe oder Socken

Anmeldung bis:

Jeweils bis zu zwei Tage vor dem Termin per SMS.

Anmeldung bei:

Dani Wildprad
Tel: +43 680 30 63 321
Email: wildprad@aol.com

Weitere Veranstaltungen und Infos auf:

www.tanzmeditation.org

Tanzabende (Fortgeschrittene)

Freitag, 05.09.2025 (18:00 – 20:00)
Freitag, 12.09.2025 (18:00 – 20:00)
Freitag, 03.10.2025 (18:00 – 20:00)
Freitag, 07.11.2025 (18:00 – 20:00)
Freitag, 28.11.2025 (18:00 – 20:00)

Kosten:

20 Euro/Einzelabend

Blockpreis für alle 5 Termine 90 Euro

.....
Earth Prayer (Tanztag)

Alles ist im Wandel, die einzige Konstante ist die Veränderung. Um diesen Turbulenzen standhalten zu können und den Wandel mitgestalten zu wollen, braucht es Standhaftigkeit und Verbindung zu Mutter Erde, die uns eine stetige Begleiterin ist. Mit Gebete für die Erde gehen wir durch den Tanz in den Dialog, erinnern uns an unsere Wurzeln und an die Verwobenheit mit allem.

Samstag, 11.10.2025 (10:00 – 18:00)

Kosten: 90 Euro

.....
Auf Weihnachten zu (Tanztag)

Die Advents- und Weihnachtszeit ist für viele Menschen eine sehr stressige Zeit, sodass die Wochen der Stille und Besinnlichkeit in Hast und Hektik verbracht werden. Dieser Tanztag, so knapp vor Heiligabend, soll die Möglichkeit geben ganz aktiv aus dem Hamsterrad aussteigen und mit sich selbst und anderen über das Medium Tanz in den Zauber der Weihnacht eintauchen zu können.

Samstag, 20.12.2025 (10:00 – 18:00)

Kosten: 90 Euro

*Der Körper des
Tänzers ist einfach
die leuchtende
Äußerung der Seele.*