

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.



Licht sein

16.12.2023

Wien

Im Zentrum des Tages stehen Tänze, die das Licht in den Mittelpunkt stellen. Wie suchen im Leben immer nach Lichtblicken, um weitergehen zu können, den Mut nicht zu verlieren, Kraft zu schöpfen. Tanzend richten wir den Blick nach innen auf unser eigenes Licht und erarbeiten es zu bewahren und es leuchten zu lassen für uns selbst und in der Gemeinschaft.

Ausblick:

Die Schöpfung
07.-09.03.2024
Schloss Puchberg

Sommertanzen 2024 „Der Seelenvogel“
04. – 11.08.2024
Reichenau/Rax

Nähere Info auf:
www.tanzmeditation.org

Folder Stand: 29.09.2023

Wo:

Pfarrre 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:

Samstag, 16.12.2023 10:00 – 18:00

Kosten:

90 Euro

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

Teilnehmerinnen:

Minimal 6 (ggfs. Anpassung an Coronaregeln)

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, Tanz-/Gymnastikschuhe oder Socken

Anmeldung bis:

Bis zum 10.12.2023 per SMS.

Anmeldung bei:

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

*Mache Dich auf und
werde Licht, werde Licht,
denn Dein Licht kommt.*