

## **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, so dass im Umkehrschluss die inneren Bilder die Ausdrucksform und Intensität der Bewegungen prägen.

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 ihr erstes Engagement sie 1996 nach Deutschland zu „Joseph and the amazing technicolor dreamcoat“ führte. Anschließend Rollen in „Anatevka“, im „weißen Rößl“, in „Jekyll & Hyde“, „Mozart-Das Musical“, „Titanic“ und „Mamma Mia“ (Hamburg), und „Die Schöne und das Biest“.

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

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.



## **Eine Rose blüht zur Winterzeit**

### **11. – 12.1.2019, Wien**

**"Für eine Rose aber ist der Winter die  
rechte Zeit, immer,  
denn sie ist Botschaft"**

Carola Vahldiek

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 auf Basis der wunderbaren Choreografien von Nanni Kloke, 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 2019 willkommen heißen.

**Ausblick:**

Tanzabende 1. Halbjahr 2019:  
01.02., 08.03., 05.04., 10.05., 07.06.  
jeweils 18:00 – 20:00  
Praxis Bewegte Menschen

Workshop:  
28./29.06., Thema noch offen

Nähere Info auf:  
[www.tanzmeditation.org](http://www.tanzmeditation.org)

**Wo:**

Praxis Bewegte Menschen  
Höhnegasse 4, 1180 Wien

Die Praxis ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar (Straßenbahnlinie 9, 40, 41, S-Bahn)

**Wann :**

Freitag, 11.01.2019 18:00 – 20:00  
Samstag, 12.01.2019 10:00 – 18:00

**Kosten:**

90 Euro

Die Tage können auch getrennt besucht werden:  
Freitag 25 Euro, Samstag 70 Euro

**Teilnehmerinnen:**

Minimal 6, maximal 10

**Mitzubringen:**

Bequeme Kleidung, Tanz-/Gymnastikschuhe oder Socken

**Anmeldung bis:**

04.01.2019

**Anmeldung bei:**

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

[www.tanzmeditation.org](http://www.tanzmeditation.org)

*Immer wieder Licht sein in  
der Dunkelheit  
Immer wieder blühen  
wenn alles verwelkt ist  
immer wieder hoffen  
wenn vieles endet*

*immer wieder  
leben  
wie sie*

*Cornelia Elke Schray.*