

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:

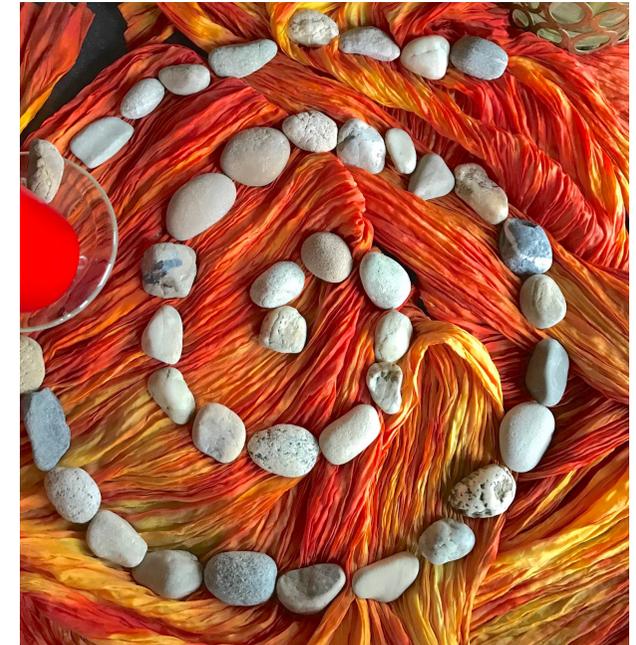
1. Körperarbeit = Aufwärmen, Zentrieren, Wahrnehmen
2. Kreis-Tanz = sich sowohl als Individuum als auch als Teil einer Gruppe wahrnehmen/ eingebunden fühlen, Raumbewusstsein entwickeln
3. Meditation in Bewegung = Verstärkung des In-sich-hineinhorchens durch die repetitiven Bewegungsabläufe

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.



Tanzabende

Herbst 2019

Wer tanzt, schüttelt die
Probleme des Alltags
einfach ab.

Wo:

Praxis Bewegte Menschen
Höhnegasse 4, 1180 Wien

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

Wann: jeweils Freitag

06.09.2019
04.10.2019
25.10.2019
15.11.2019
13.12.2019

Zeit:

18:00 – 20:00

Kosten:

15 Euro/Einzelabend oder
65 Euro 5er-Block

Teilnehmerinnen:

Minimal 6, maximal 10

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, Tanz-/Gymnastikschuhe
oder Socken

Anmeldung bis:

Jeweils bis zu zwei Tage vor dem Tanzabend

Anmeldung bei:

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

*Man muss das Leben
tanzen.*

(Nitsche)

Ausblick:

Workshop:
29./30.11., Thema noch offen

Nähere Info auf:

www.tanzmeditation.org