

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 im In- und Ausland.



Tänze zur Stillen Zeit

29. – 30.11.2019,

Wien

Während draußen von der *stillen Zeit des Jahres* kaum etwas zu merken ist, tauchen wir ein in die wunderbaren Choreografien von Nanni Kloke. Mit ruhigen, meditativen Tänzen halten wir inne und lassen das abgelaufene Jahr Revue passieren. Während schwungvolle, ausgelassene Tänze schon etwas vom Neuen Jahr ahnen lassen.

Ausblick:

Misa Criolla Projekt (Wien):

17. - 19.04.2020,

15. - 17.05.2020

Aufführung 05.06.2020

Sommertanzen:

10. - 16.8.2020, Reichenau/Rax

Nähere Info auf:

www.tanzmeditation.org

Wo:

Praxis Bewegte Menschen
Höhnergasse 4, 1180 Wien

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

Wann:

Freitag, 29.11.2019 18:00 – 20:00

Samstag, 30.11.2019 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:

20.11.2019

Anmeldung bei:

Dani Wildprad

Tel: +43 680 30 63 321

Email: wildprad@aol.com

Immanuel Kant sagt:
Der Himmel hat den
Menschen als Gegengewicht
zu den vielen Mühseligkeiten
des Lebens drei Dinge
gegeben:
Die Hoffnung, den Schlaf und
das Lachen.

Und wir ergänzen:
Und den *Tanz!*

Folder Stand: 07.09.2019