

## **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:

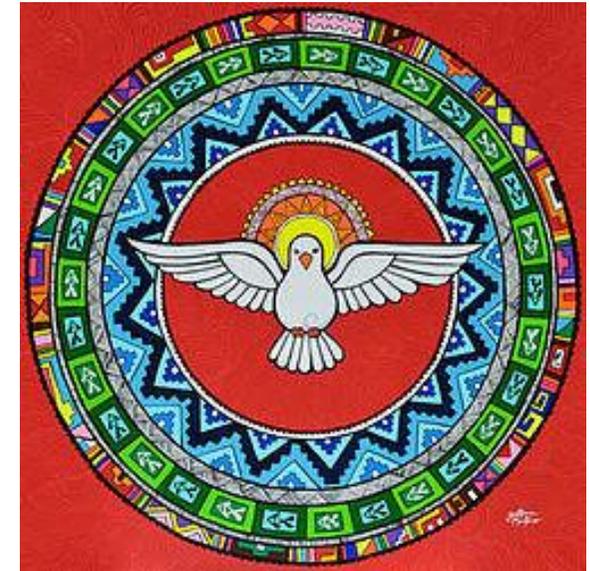
1. Körperarbeit = Aufwärmen, Zentrieren, Wahrnehmen
2. Kreis-Tanz = sich sowohl als Individuum als auch als Teil einer Gruppe wahrnehmen/ eingebunden fühlen, Raumbewusstsein entwickeln
3. Meditation in Bewegung = Verstärkung des In-sich-hineinhorchens durch die repetitiven Bewegungsabläufe

## **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.



Aufführung der

**Misa Criolla**

im Rahmen der *Langen Nacht der Kirchen 2021*

Wien

## Die Misa Criolla

Die Misa Criolla, wörtlich „Kreolische Messe“, wurde 1964 von Ariel Ramirez komponiert und 1967 unter seiner Leitung in der Düsseldorfer Rheinhalle uraufgeführt. In ihr vereinen sich lateinamerikanische und europäische Elemente. Mit dieser Musik schuf Ramirez eine völlig neue Art der Versöhnung zwischen europäischer und traditioneller lateinamerikanischer Kultur. Die Misa Criolla gehört heute zu den bedeutendsten Zeugnissen spanischer und lateinamerikanischer Musikkultur.

Während der Text spanisch gesungen wird und der offiziellen Messliturgie entspricht, greift die Musik Rhythmen aus fünf verschiedenen Provinzen Argentiniens auf. ((c) Wikipedia)

Das *Misa Criolla Project* ist eine Initiative von Nanni Kloke. Unter dem Motto *Art for Peace* arbeiten verschiedene Künstler beim Misa Criolla Project zusammen. Nanni Klokés Choreographien zur Einspielung der Misa Criolla durch Adrian Rodriguez van der Spoel - Música Temprana sind eine farbenreiche und berührende Verschmelzung von Musik und getanzttem Gebet.

Mehr zum internationalen Misa Criolla Projekt und weiteren Projekten auf: <https://www.artforpeace.net>



## Die Misa werden wir an zwei Wochenenden erarbeiten:

**17. & 18.04.2021**

Jeweils 10:00 – 18.00

### Trainingsort:

Pfarrkirche Muttergottes im Augarten  
Gaußplatz 14, 1020 Wien  
Eingang rechts von der Kirche, beim Kinderspielplatz

**14. – 16.05.2021**

Freitag, 18:00 – 20:00

Samstag/Sonntag, 10:00 – 18:00

### Trainingsort:

praxispraterstern\*  
Afrikanergasse 11/10, 1020 Wien

Der Termin zur Probe in der Kirche wird noch bekanntgegeben.

Die Misa Criolla wird im Rahmen der *Langen Nacht der Kirchen* am 28.05.2021 (um 23:30) in der St. Johann Nepomuk Kirche (Praterstraße, 1020 Wien) aufgeführt.

### Kosten:

Trainingswochenende á 140 Euro

**Anmeldung für das Gesamtprojekt:  
ab sofort bis 09.04.2021**

### Anmeldung schriftlich bei:

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

### Zusätzliche

#### Aufführungsmöglichkeit (optional):

23.05.2021, 11:00

Pfarrkirche Maria Enzersdorf – Zum Heiligen Geist  
Theißplatz 1

2344 Maria Enzersdorf

Am 22.05.2021 (10:00 – 13:00) proben wir in der Kirche in Maria Enzersdorf.

### Mitzubringen für die Trainings:

Bequeme Kleidung, Tanz-/Gymnastikschuhe oder Socken

**Für die Aufführung(en):** weiße Basis-Kleidung (Hose oder Rock) und unifarbene Oberteile in kräftigen Farben.

**Tanzbeschreibungen** sind gegen Unkosten während der Trainings erhältlich.

Der genaue Ablauf (Zeitplan, Probetenzen in der Kirche, Auftrittskleidung ...) werden am ersten Trainingswochenende bekannt gegeben.



Die Durchführung erfolgt „corona-elastisch“. Mit kurzfristigen Anpassungen des Ablaufs muss gerechnet werden!

Für „erfahrene“ Misa TänzerInnen besteht die Möglichkeit, erst beim Mai Training einzusteigen. Abklärung direkt mit Dani.

### Nähere Info auf:

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

Folder Stand: 07.03.2021