

## **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.



Tanzabende

Herbst 2021

Wien

Du sollst Dich selbst unterbrechen.  
Unterbrich Deinen Trott. Versuche  
etwas Neues. Wie wäre es mit  
Tanzen? Lass Dich von Deinen  
unbekannten Fähigkeiten  
überraschen. (frei nach Dorothee  
Sölle)

#### **Ausblick:**

**Wintertanzen (Thema und Ort noch offen)**  
Freitag bis Samstag, 10. – 11.12.2021

**Sommertanzen 2022**  
07. – 14.08.2022  
Reichenau/Rax

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

Folder Stand: 30.08.2021

#### **Wo:**

Pfarrkirche 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:**

Freitag, 24.09.2021  
Freitag, 08.10.2021 (optional, Ort noch offen!!)  
Freitag, 05.11.2021  
Freitag, 26.11.2021

#### **Zeit:**

18:00 – 20:00

#### **Kosten:**

15 Euro/Einzelabend

#### **Teilnehmerinnen:**

Minimal 6 (ggfs. Anpassung an Coronaregeln)

#### **Mitzubringen:**

Bequeme Kleidung, Tanz-/Gymnastikschuhe  
oder Socken

#### **Anmeldung bis:**

Jeweils bis zu zwei Tage vor dem Tanzabend  
per SMS.

#### **Anmeldung bei:**

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

*Nichts verbindet mehr als  
das gemeinsame Atmen  
und Tanzen.*