

## **HARMONIE METHODE** **Körperarbeit – Bewegungsmeditation –** **Kreis-Tanz**

– entwickelt von Nanni Klope –

Die Tanzmeditation nach der Harmonie Methode® von Nanni Klope 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 selbstständige Heilmasseurin und Yogalehrerin.

2012 begann sie die Ausbildung für Tanzmeditation nach der Harmonie Methode® von Nanni Klope und schloss diese 2014 ab. Sie ist Lehrbeauftragte für Tanzmeditation nach der Harmonie Methode® von Nanni Klope und leitet sowohl regelmäßige Tanzabende und Workshops in Wien als auch einen Misa Criolla Arbeitskreis in Deutschland.



Kreuzweg

24. – 25.03.2023

Wien

Oft bürden wir uns eine Menge auf, haben das Gefühl unter der Last zusammenzubrechen, nicht mehr weiterzukommen ... dann sind es stets die liebevollen Begegnungen, helfenden Hände, die uns wieder aufrichten, uns ein Stück unseres Weges begleiten, uns unterstützen weiterzugehen ...

Die österliche Thematik des Kreuzwegs aufgreifend, tanzen wir durch die einzelnen Stationen der Passion, um die Geschichte aus verschiedenen Blickwinkeln zu erfahren, und die allgegenwärtigen Frage zu erkunden: Welches Kreuz trage ich selbst?

#### **Ausblick:**

**Sommertanzen 2023**  
27. 08. – 03.09.2023  
Reichenau/Rax

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

Folder Stand: 22.01.2023

#### **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, 24.03.2023 18:00 – 20:00  
Samstag, 25.03.2023 10:00 – 18:00

#### **Kosten:**

120 Euro, Frühbucher bis 15.02. 105 Euro  
Die Tage können auch getrennt besucht werden:  
Freitag 30 Euro, Samstag 90 Euro

Die Kursgebühr bitte auf:  
Sparda Bank  
IBAN: AT90 1490 0220 1005 5591  
BIC: BAWATWW  
einzahlen.

#### **Teilnehmerinnen:**

Minimal 6 (ggfs. Anpassung an Coronaregeln)

#### **Mitzubringen:**

Bequeme Kleidung, Tanz-/Gymnastikschuhe oder Socken

#### **Anmeldung bis:**

Bis zum 20.03.2023 per SMS.

#### **Anmeldung bei:**

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

*Ohne die Liebe ist jedes  
Opfer eine Last,  
jede Musik nur Geräusch  
und jeder Tanz macht  
Mühe.  
(Rumi)*