

## **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:

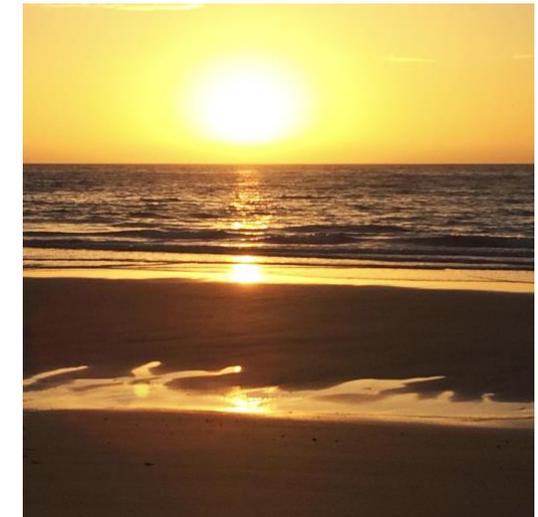
1. Körperarbeit = Aufwärmen, Zentrieren, Wahrnehmen
2. Kreis-Tanz = sich sowohl als Individuum als auch als Teil einer Gruppe wahrnehmen/ eingebunden fühlen, Raumbewusstsein entwickeln
3. Meditation in Bewegung = Verstärkung des In-sich-hineinhorchens durch die repetitiven Bewegungsabläufe

## **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 selbstständige 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.



**Die Schöpfung**

**07. – 09.03.2024**

**Schloss Puchberg**

### **Gedanken zum Workshop**

Bewegt und tanzend tauchen wir anhand der Choreografien und Körperübungen nach der Harmonie Methode von Nanni Kloke in die Schöpfungsgeschichte ein.

Wir erleben Tag und Nacht, Himmel und Erde in bewegter Form und begreifen uns selbst als sowohl erschaffene als auch schöpferische Wesen, die mit allem in Verbindung stehen.

### **Nähere Info auf:**

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

Es gelten die Teilnahme- und Stornobedingungen vom Bildungshaus Schloss Puchberg (siehe Webseite)!

Folder Stand: 17.08.2023

### **Wo:**

Bildungshaus Schloss Puchberg  
Puchberg 1  
4600 Wels  
Email: [puchberg@dioezese-linz.at](mailto:puchberg@dioezese-linz.at)  
<https://schlosspuchberg.at/>

### **Übernachungskosten und Verpflegung:**

EZ 77,50 €  
DZ pro Person: 70,00 €,  
Vollpension 37,50 €

### **Wann:**

Donnerstag, 07.03.2024 – ab 20:00  
Samstag, 09.03.2024 – bis mittags ca. 12:00

### **Kosten:**

190 Euro

### **Anmeldung bitte direkt im Bildungshaus!!**

### **Mitzubringen:**

Bequeme Kleidung, Tanz-/Gymnastikschuhe oder Socken

*Da ist ein Morgen in  
deinem Inneren, der nur  
darauf wartet in Licht  
aufzubrechen.*

*(Rumi)*