

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.



Mehrteiliger Workshop für
Anfänger

„Schritt für Schritt“

Wien

In diesem Anfänger-Workshop werden die Grundkenntnisse des Kreistanzes nach der Harmonie Methode von Nanni Klope vermittelt. Stück für Stück werden verschiedene Schrittkombinationen und einfache Choreografien erarbeitet, um so in späterer Folge auch komplexere Tänze meistern zu können. Gezielte Körperübungen unterstützen dabei sich selbst besser wahrzunehmen als auch mehr Tiefe in die Schrittabfolgen zu bringen.

Um den eigenen Fortschritt besser wahrzunehmen, empfiehlt es sich mindestens an beiden Samstagen teilzunehmen.

Tanztage und Workshops:

Earth Prayer (Tanztag)
11.10.2025 (10:00 – 18:00)
Pfarre Muttergottes im Augarten (Wien)

Auf Weihnachten zu (Tanztag)
20.12.2025 (10:00 – 18:00)
Pfarre Muttergottes im Augarten (Wien)

Weitere Veranstaltungen und Infos auf der Homepage.
www.tanzmeditation.org

Folder Stand: 22.06.2025

Wo:

Pfarre 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:

Samstag, 06.09.2025 (10:00 – 13:00)
Samstag, 13.09.2025 (10:00 – 13:00)
Freitag, 03.10.2025 (17:00 – 18:00)
Freitag, 07.11.2025 (17:00 – 18:00)
Freitag, 28.11.2025 (17:00 – 18:00)

Kosten:

Samstage á 50 Euro; Freitage á 15 Euro.
Blockpreis für alle 5 Termine: **120 Euro**

An den Freitagen besteht jeweils die Möglichkeit bei der Gruppe der Fortgeschrittenen (18 – 20 Uhr) noch eine oder beide Stunden zu bleiben (10 Euro/Stunde).

Teilnehmerinnen:

Mindestens 6

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, Tanz-/Gymnastikschuhe oder Socken

Anmeldung bis:

Jeweils bis zu zwei Tage vor dem Termin per SMS.

Anmeldung bei:

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

*Alles beginnt mit
dem ersten Schritt.*

(Lao Tzu)