

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:

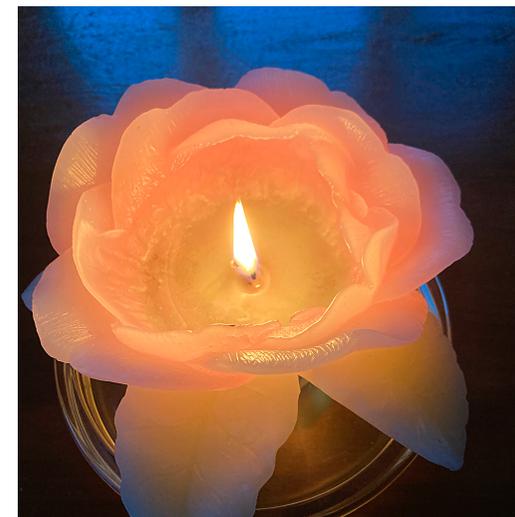
1. Körperarbeit = Aufwärmen, Zentrieren, Wahrnehmen
2. Kreis-Tanz = sich sowohl als Individuum als auch als Teil einer Gruppe wahrnehmen/ eingebunden fühlen, Raumbewusstsein entwickeln
3. Meditation in Bewegung = Verstärkung des In-sich-hineinhorchens durch die repetitiven Bewegungsabläufe

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.



**Die vier Lichter des Hirten
Simon**

31.10. – 02.11.2025

St. Benedikt/Seitenstetten

Der kleine Hirtenjunge Simon verliert das Lamm, auf das er hatte aufpassen sollen. In der kalten Weihnachtsnacht macht sich Simon nur mit 4 Lichtern in seiner Laterne und Hoffnung im Herzen auf den Weg. ...

In Vorbereitung auf die Adventszeit tauchen wir tanzend - anhand der Tänze und Choreografien von Nanni Kloke - in diese Weihnachtsgeschichte ein.

Für die Anmeldung und die Zimmerbuchung muss unbedingt das beiliegende Formular verwendet werden!!!

Hier geht's zum Formular bzw. findet sich das Formular auch auf meiner Homepage:
<https://forms.gle/zLRJYhCCzrEIESNd9>

Die Veranstaltungsbedingungen sind mir bekannt. Ich nehme in eigener Verantwortung an dem Seminar teil.

Nähere Informationen:

www.tanzmeditation.org

Dani Wildprad

Tel: +43 680 30 63 321

Email: wildprad@aol.com

Nächster Workshop:

Maria, ich sehe dich in tausend Bildern

07. – 09.05.2026

Bildungshaus Schloss Puchberg

Wo:

BildungsZentrum St. Benedikt
Promenade 13, 3353 Seitenstetten
+43 7477 428 85
www.st-benedikt.at

Anreise mit Öffis via Bahnhof Amstetten und danach mit VOR FLEX Bus (muss bestellt werden).

Übernachtung inkl. Vollpension:

EZ: 156 Euro VP (Fr Abend – So Mittag)

DZ: 136 Euro VP (Fr Abend – So Mittag)

Übernachtung und Verpflegung sind vor Ort persönlich zu entrichten.

Wann:

Freitag, 31.10.2025 18:00

Sonntag, 02.11.2025 12:00 (mit anschl. Mittagessen)

Kosten:

190 Euro (Frühbucher bis 01.09.2025: 160 Euro)

Die Kursgebühr bitte auf:

Sparda Bank

IBAN: AT90 1490 0220 1005 5591

BIC: BAWATWW

einzahlen.

Teilnehmerinnen:

Minimal: 8

Anmeldung bis:

Bis zum 30.09.2025

Teilnahmebedingungen:

Das Seminar richtet sich an Menschen, die Freude am Tanzen haben (Anfänger sind herzlich willkommen). Das Seminar ist aber auch dafür geeignet, dass Partner oder Familienmitglieder mitkommen.

Die Anmeldung ist gültig nach Bezahlung des kompletten Kursbeitrags. Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist begrenzt. Die Plätze werden nach Zahlungseingang vergeben und schriftlich bestätigt.

Rücktritt: Bei einem Rücktritt vor dem 30.09.2025 wird eine Bearbeitungsgebühr von 35,- Euro einbehalten. Bei späterer Absage wird die Kursgebühr nicht zurückerstattet, außer der reservierte Platz kann von einer anderen Person übernommen werden. Informationen zu den Stornobedingungen bei Quartier und Verpflegung (siehe www.st-benedikt.at).

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Die Seminarleitung behält sich vor, bei Krankheit einen qualifizierten Ersatz zu schicken. Das Seminar kann wegen zu geringer Beteiligung oder aus anderen Gründen (z. B. aktuelle Coronaregungen) abgesagt werden. Eine eventuelle Programmänderung ist möglich und führt nicht zu Ersatzansprüchen gegenüber der Veranstalterin.

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, Tanz-/Gymnastikschuhe oder Socken

Folder Stand: 12.07.2025