

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. Seither leitet sie regelmäßige Tanzabende und Workshops in Österreich und Deutschland, teils mit Choreografien von Nanni Klope, aber zunehmend auch mit eigenen.



In Dankbarkeit für Mutter Erde

30. - 31.10.2026

Wien

Gedanken zum Workshop:

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir wollen Mutter Erde in Dankbarkeit begegnen. Mit einfachen Kreistänzen verbinden wir uns mit der Erde und den Elementen, um uns als Teil der Schöpfung zu erkennen.

Ausblick:**Aus der Dunkelheit erstrahlt ein Licht**

(Workshop)

04. – 06.12.2026

Bildungshaus St. Benedikt/Seitenstetten

Sommertanzen (Tanzwoche)

08.08. – 15.08.2027

Flakl Wirt/Reichnau an der Rax

Nähere Info auf:

www.tanzmeditation.org

Folder Stand: 05.09.2026

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:

Freitag, 30.10.2026 18:00 – 20:00

Samstag, 31.10.2026 10:00 – 18:00

Kosten:

120 Euro; die Tage können auch einzeln gebucht werden: Fr 30 Euro, Sa 90 Euro

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

Teilnehmerinnen:

Minimal 6

Anmeldung bis:

Bis zum 20.10.2026 per SMS.

Anmeldung bei:

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

Teilnahmebedingungen:

Der Workshop/das Seminar richtet sich an Menschen, die Freude am Tanzen haben (Anfänger sind herzlich willkommen). Einzige Voraussetzung, sich auf die Tänze und Gruppen- und Körperarbeiten einzulassen.

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

Rücktritt: Bei einem Rücktritt bis 24 Stunden vor Workshopbeginn werden 2/3 des Kursbeitrages rückerstattet, beim Abmeldung am selben Tag erfolgt keine Rückerstattung, außer es findet sich eine Ersatzperson.

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 abgesagt werden. Eine eventuelle Programmänderung ist möglich und führt nicht zu Ersatzansprüchen gegenüber der Veranstalterin.

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, Tanz-/Gymnastikschuhe oder Socken

*Lass den Himmel sich auf der Erde
widerspiegeln, auf dass die Erde zum
Himmel werden möge.
(Rumi)*