

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

Ich wollte schon mit 4 Jahren Tänzerin werden. Und so war es nicht verwunderlich, dass ich mit 8 in die Ballettschule ging und nach der Matura eine 3jährige Musicals Ausbildung absolvierte. 13 Jahre stand ich in Deutschland in unterschiedlichsten Produktionen wie z. B Mamma Mia, Die Schöne und das Biest ... auf der Bühne. Durch eine sehr frühe Knieverletzung gab es schon lange die Idee irgendwann als Therapeutin zu arbeiten, sodass ich 2008 meinen jetzigen Beruf als gewerbliche und Heilmasseurin ergriff und seit 2012 selbständig Menschen in ihren Heilungsprozessen begleite.

Doch mein Herz muss tanzen und auf der Suche nach einer geeigneten Tanzform entdeckte ich die Meditation in Bewegung, die Harmonie Methode® von Nanni Klope, die mich in ihrer Tiefe sehr begeistert hat. Ich beschloss die Ausbildung bei ihr zu machen und so begann mein Kreistanzweg. Parallel dazu kamen zwei Yoga-Ausbildungen bei Markus Henning-Giess und Charlie Brown, die meinen Blick auf den Menschen und seine ganz individuellen Möglichkeiten noch mehr schulten und die Fähigkeit deren Potenzial zu erkennen und sich nicht durch Einschränkungen behindern zu lassen.

Mittlerweile choreografiere ich auch selbst und lasse alle meine Erfahrungen aus den Bereichen Tanz, Yoga, Meditation und Therapie in meine Arbeit mit dem Kreistanz einfließen, um alle Ebenen des Seins miteinander zu verbinden.



**Aus der Dunkelheit
erstrahlt ein Licht**

04. – 06.12.2026

St. Benedikt/Seitenstetten

Gedanken zum Workshop:

In der keltischen Tradition wurde mit dem Yulkrantz – er hat 5 Kerzen – die Zeit bis zur Wintersonnenwende begleitet. Die zunehmende Abnahme des Tageslichts wird dadurch symbolisiert, dass wöchentlich eine Kerze weniger brennt. Erst zur Wintersonnwendwende erstrahlen alle 5, als Zeichen des wiederkehrenden Lichts.

Am christlichen Adventkranz ist es genau umgekehrt, hier leuchtet jede Woche eine Kerze mehr.

Inspiziert durch diese beiden gegensätzlichen Traditionen wollen wir uns mit einfachen Kreiständen auf den Weg von der Dunkelheit ins Licht machen.

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/HbchhTgxN7b8WHdd8>

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

Ausblick:

Sommertanzen (Tanzwoche)

08.08. – 15.08.2027

Flakl Wirt/Reichnau an der Rax

Folder Stand: 10.09.2026

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 dem „Leopoldi“ Sammeltaxi (muss bestellt werden).

Übernachtung inkl. Vollpension:

EZ: 244,80 Euro VP (Fr Abend – So Mittag)

DZ: 214,80 Euro VP (Fr Abend – So Mittag)

Übernachtung und Verpflegung sind vor Ort persönlich zu entrichten.

Wann:

Freitag, 04.12.2026 18:00

Sonntag, 06.12.2026 12:00 (mit anschl. Mittagessen)

Kosten:

240 Euro (Frühbucher bis 15.10.2026: 210 Euro)

Die Kursgebühr bitte einzahlen auf:

Daniela Wildprad

Sparda Bank

IBAN: AT90 1490 0220 1005 5591

BIC: BAWATWW

Teilnehmerinnen:

Minimal: 8

Anmeldung bis:

Bis zum 15.11.2026

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 vor dem 30.10.2026 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 auf eigene 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

*Suche das Licht nicht im Außen, finde
das Licht in dir und lass es aus deinem
Herzen strahlen.
(Rumi)*