

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.



Kreuzweg

08. – 09.04.2022

Wien

Passend zum Osterfest begeben wir uns tanzend auf die Stationen des Kreuzwegs, um liebevoll unsere eigene Last zu betrachten. Wieviel und wie schwer tragen unsere Schultern? Sind wir allein oder sind wir gestützt von anderen? Oder sind wir selbst Stütze für jemanden anderen?

Ausblick:

Sommertanzen 2022

07. – 14.08.2022

Reichenau/Rax

Nähere Info auf:

www.tanzmeditation.org

Folder Stand: 23.01.2022

Wo:

Pfarrkirche 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, 08.04.2022 18:00 – 20:00

Samstag, 09.04.2022 10:00 – 17:00

Kosten:

90 Euro

Die Tage können auch getrennt besucht werden:

Freitag 25 Euro, Samstag 70 Euro

Teilnehmerinnen:

Minimal 6 (ggfs. Anpassung an Coronaregeln)

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, Tanz-/Gymnastikschuhe oder Socken

Anmeldung bis:

Bis zum 02.04.2022 per SMS.

Anmeldung bei:

Dani Wildprad

Tel: +43 680 30 63 321

Email: wildprad@aol.com

*Die Transformation der
Welt kommt, wenn wir
uns selbst ändern.
(Jiddu Krishnamurti)*