

25. July - 01. August 2020

Quinta das Corujas  
Portugal

# EARTH PRAYERS



Internationales

## Kreis-Tanz Training



nach der Harmonie Methode®

in tiefen Kontakt mit der Natur

**Nanni Kloke**

**Kreis-Tanz / Harmonie Methode® / Natur Meditation**

**Dani Wildprad**

**Healing-Yoga® / Körperarbeit**

**Nadja Zerdick**

**Healing-Yoga® / Körperarbeit**



Die Arbeit mit Nanni Klokes Harmonie Methode® in tiefer Verbundenheit mit der Natur wird die Grundlage dieses Kreis Tanz Trainings sein. Neben dem Tanzen im geschlossenen Raum, wird ein wichtiger Anteil in dieser Woche das Hinausgehen in die Natur sein, um sie einzuladen der Spiegel unserer Seele zu werden. Durch

das Erschaffen von Bewegungsritualen, können wir unseren Körper als Reflexion unserer Sinne und unserer Seele erfahren – der Körper als unser Tempel, in den wir wohnen und für den wir verantwortlich sind. Wenn wir unseren eigenen Körper als Mikrokosmos verstehen, und eine achtsame Beziehung zu uns selbst aufbauen, können wir erkennen, dass wir ebenso für Mutter Erde verantwortlich sind und das alles mit einander in Verbindung steht . Die Basis Ausbildung zielt darauf ab einen Platz zu kreieren, wo Tanz, Meditation und energetische Anteile mit einander verschmelzen, wo Bewegung zur Heilung für uns und die Erde werden kann. Durch wiederholte Ausführung von Erdende- und Zentrierende Übungen, die Meditation in Bewegung der Harmonie Methode®, können wir uns der Sakralen Geometrie und Alignment bewusst werden wodurch sich neue Wege öffnen zu einem höheren Körperbewusstsein. Diese Wahrnehmung integrieren wir in die gemeinsame Ausübung des Kreistanzes. Nanni's Wissen über Körperwahrnehmung durch emotionalen und symbolischen Ausdruck in Bewegung wird durch ihr tiefes spirituelles Engagement in Tanz und Beziehung zur Natur, vervollständigt.



Healing Yoga ist ein Aspekt der Harmonie-Methode®, eine Bewegungspraxis, die Sie Einsicht bietet und Verständnis darüber, wie Sie Ihren physischen Körper gewohnheitsmäßig benutzen und trägt zum Aufheben fehlerhafter Konditionierung bei ; Genesung von Verletzungen;

Atem- und Achtsamkeitspraktiken, die Ihnen helfen, mit Stress umzugehen; Unterstützung, in Harmonie mit sich selbst zu leben, um Körper-Geist- und Herz in Einklang zu bringen. In den Übungen können Sie ihr Vertrauen, Gleichgewicht, Präsenz, Akzeptanz und Hingabe entdecken. Unser physischer Körper soll sich bewegen, und unsere Herzen sollen lieben. Yoga ist ein Wort aus dem Sanskrit, was man verstehen kann als "Vereinigung"; Ein Prozess, ein Weg oder eine Disziplin, die zur Einheit mit dem Göttlichen und dem eigenen Selbst führt. Es ist eine spirituelle Praxis, die den Praktizierenden dazu bringt, seine oder ihre Verbindung zum Höchsten zu entdecken. Ob das nun Gott, Allah, Krishna, Jahwe, Mutter Erde oder eine Schöpfungskraft ist, an die Sie glauben, die Ausübung von Healing Yoga kann Sie zu einer tieferen Beziehung mit Ihrem Schöpfer führen und ein Bezug zu allen Lebewesen schaffen.

***Bis zum Ende der Woche wird jeder das Grundwissen über die Harmonie-Methode® in Theorie und Praxis erworben haben. Sie werden auch ein umfassendes Repertoire des Kreistanzes und eine tiefere Verbindung mit sich selbst und das Bewusstsein, dass alles miteinander in Verbindung steht haben.***

- Date** **25. July - 01. August 2020**  
Starting on arrival day with dinner at 19:00 hrs,  
Finishing with breakfast on the day of departure
- Info & registration** Nanni Kloke & Kees Ykema  
Email : [quintadascorujas@gmail.com](mailto:quintadascorujas@gmail.com)  
Tel. : 0031 621288885
- Please bring with you** Comfortable clothes for summer temperatures . Warm pullover when it  
chilly at night .Dancing and walking shoes .Headwear (sunscreen) /  
Sunglasses / Swimsuit
- Registration** Please fill out the registration form and send it by Email  
We will charge € 100.- of the Workshop costs as a registration fee. By  
receiving the workshop costs on our bank account we will confirm your  
registration. ( see for more information : Registration Form )
- Travel** You travel independent , to Airport Porto (OPO) \* see:  
***www.quintadascorujas.com - travel information***
- If you are interested to travel together please send us your flight times . If you  
require a collective transfer by taxi , please let us know. A one way taxi ride from  
Porto airport to Quinta das Corujas will cost you 150.- per taxi ride. You can also  
travel by long distant bus or train to Guarda ( ca. 15 .- one way ) and from there by  
taxi to Faia / Guarda to Quinta das Corujas .

**Preliminary structure of the day ( subject to modifications )**

- |               |  |
|---------------|--|
| 07:30 - 08:15 | Start into the day ( Healing Yoga / Meditation)            |
| 08:30 - 09:15 | Breakfast  |
| 09:30 - 12:15 | Harmony Method / Circle Dance                              |
| 12:15 - 13:00 | Community work ( Gardening / Cleaning / Tidying )          |
| 13:15 - 14:00 | Lunch  |
| 14:00 - 16:00 | Siesta (swimming, reading, letting the soul dangle,..... ) |
| 16:00         | Fruit snack  |
| 16:30 - 17:30 | Theory and Body Work                                       |
| 18:00 - 19:30 | Circle Dance   |
| 19:30         | Dinner   |
| 21:00         | Closing of the day together                                |