



*the healing art
of african dance and yoga*

Afrikanischer Tanz & Yoga – Kunst die heilend wirkt
danse africaine et yoga – l'art qui guerissent le corps et l'esprit

Was wir mit Liebe vermitteln ...



Ha - Sonne, Tha - Mond gleichen die Polaritäten aus – im 21. Jahrhundert gilt es, den schöpferischen Geist zurück in den Körper zu bringen Ha - sun, Tha - moon polarities of the same – in the 21st century it is important to bring the creative spirit back into the body + Ha - soleil, Tha - Lune polarités de la même – dans le 21ème siècle, il est important d'apporter l'esprit créatif dans le corps. Energetisierende Techniken aus dem mit dem Kosmos schwingendem Afrikanischem Tanz, artverwandter elementarer Tanz&Musik-Arten und der jahrtausendealten, hochaktuellen Übungsdisziplin Yoga helfen uns dabei. Äußere Aktion und innerer Frieden werden so bewusst und mit aller Zeit der Welt harmonisch in den Alltag integriert.

Jubiläum/Gedanken Philosophie – Greetings 25 Jahre

Die Kunst der Zukunft wird von Emotionen bestimmt, Marianne von Werefnik

....nach einem viertel Jahrhundert stürmisch-beschwingter Lebenszeit zwischen zwei Jahrhunderten und dem Beginn eines neuen Jahrtausends ist es die rechte Zeit ein wenig seßhaft zu werden – sich zurückzulehnen und die Früchte des bisherigen Schaffens revue passieren zu lassen. Was gibt es Schöneres, als dabei in den bunten Blättern unseres reichhaltigen Archives zu blättern, um sich dabei zu erinnern: an jenen Kampf oder an diesen erhabenen Moment des Glücks, wenn eine Performance gelungen war – ein Seminar die Teilnehmenden mit mir als Mensch und meinem Konzept der *Integrierten-Interkulturellen Tanz&Yogapädagogik* für eine Weile verbinden konnte – ein Strahlen in Kinderaugen uns deutlich zu verstehen gab: ja, mach nur weiter so – du bist auf dem richtigem Weg. **Nehmen auch Sie sich die Muße** in diesem mit Sorgfalt und Liebe erstelltem Jubliäumsprogramm zu blättern – um vielleicht gerade jetzt den ausschlaggebenden Impuls zu erhalten, einmal wieder in die erlebnisreichen *Jahresgruppen* vor Ort in Nürnberg zu kommen, sich für unser *Agenda 21 Projekt KinderGarden* zu engagieren oder endlich den schon lange gehegten Wunsch einer Seminarteilnahme bis hin zur *AfroYoga® Practitioner Ausbildung* in Kooperation mit dem Berufsverband der Yoga-Vida-Lehrer Deutschland nach zu kommen – Kraftorte besonderer Intensität, *Kunst&Kulturprojekte* im transkulturellem Dialog sowie fairnetzende Reisen warten auf Sie...

venez nous joindre – comme and share good vibrations!!



„a moment can change my life“



Yoga-Vidya Allgäu: AfroYoga® - Sommercamp
muchas gracias Monica por el semana AfroYoga® –
Espero a repetir la experiencia, un abrazo de Carolin
de Gran Canaria

KinderGarden: Guck mal, Frau Camara – eine ganze Regenwurmfamilie!! **Erfahrungsfeld der Sinne Nürnberg: Afrika erleben durch Tanz, Gesang, Storytelling** mir gefällt ihre Ware sehr, besonders der Armreif aus Kuhhorn – deshalb habe ich ihn auch gekauft. Ich hoffe das ich öfter kommen und mir was kaufen kann, Melani, 10 Jahre **Kinderyogakongreß Bad Meinberg:** liebe Monika – dein interaktiver Vortrag war sehr interessant und die kurze Vorstellung von Dancing Feet-Integrierte Tanz&Yogapädagogik für Kinder hat uns begeistert – ebenso war deine Kinderstunde ein Knaller für meinen Sohn – Danke und alles Liebe **DancingFeet-Kinderyogastunde AOK Nürnberg:** „Yoga ist schön“ **Stadttheater Fürth:** Ich war beim Afrikanischen Tanztheater für Kinder und mir haben die Tänze gut gefallen. Besonders schön fand ich das Verkleiden und den afrikanischen Tanz der arbeitenden Frauen. Mir hat auch gefallen auf einer richtig großen Trommel zu sitzen und auf ihr zu spielen. Lotte, 8 Jahre **Vielen Dank für das tolle Ferienprogramm** Afrikanisches Tanztheater fand ich am besten: Musik, Tanz und fremde Kultur: echt klasse! Die verschiedenen Rhythmen und afrikanischen Gesänge haben meine Kinder komplett in eine andere Welt eintauchen lassen. Die beiden Kursleiterinnen versprühen so viel Energie und Freude, dass man als Zuschauer am liebsten gleich mitmachen wollte! Galeriehaus Hof, **Foto-Lyrik-Tanz:** liebe Monika – ich bewundere dich und deinen Mut für immer neue Ideen! Tausend Dank für diesen schönen Abend **Naturhistorisches Museum Nürnberg: TextilArt and Dance from The Gambia** ein wunderschöner Muttertag **AfroYoga® Practitionerausbildung:** eine wunderbare Erfahrung der Tiefe, Erkenntnis und Rhythmus des Lebens habe ich in deinem Unterricht und Dasein gefunden, Salam, Saraswati Devi **Yoga-Vidya Nordsee: Hula & Yoga am Meer** liebe Monika – danke für dieses schöne, intensive und teilweise sehr emotionale Retreat – komm noch mal zu uns **Alois München:** tausend Dank für den wundervollen, befreienden, inspirierenden, fröhlichen afro- bayuwarischen Tanz in den Mai **Mittagslesung Kulturwirtschaft Nürnberg:** Sehr interessanter Einblick in die afrikanische Literatur – mit euch als offensichtlich eingespieltem Team **AKWABA Afrikawoche Nürnberg:** c'était une soiree tres reussit; **AfroSwing Community-dance, Villa Leon:** liebe Monika – das war heute ein sehr gelungener Abend! Danke, bis zum nächsten Jahr – Familie Diallo



Afrikanischer Tanz ist natürlicher Tanz

„Seine Bewegungen sind elementar, emotional, energetisch – und gesund“ + African Dance is natural dance – his movements are elementary, emotional, energetic– and healthy + Danse Africaine est naturelle – ses mouvements sont élémentaire, émotionnel, énergétique – et saine.

Afrikanischer Tanz im Afrikuco Institut

Körperarbeit - Technik – Improvisation - Komposition zur Entwicklung von Körperbewußtsein, Gemeinschaftsgefühl, transkultureller Kommunikation, Herzensbildung.

travaux corporelle pour groupes à développer un sens profondes de la communauté, communication transculturelle, ouvrage du cœur – bodywork for groups to develop a deeper sense of community, transcultural communication, Opening of Hearts.

Im Fluss und in der Interaktion zwischen Musik, Bewegung und Umwelt weckt er unsere Lebensfreude, wirkt spannungslösend, trainiert Muskeln, Gelenke, Organe auf ganzheitliche Weise und macht mit der Kultur eines uns nach wie vor unbekannten Kontinents bekannt. Afrikanischer Tanz folgt elementaren Bewegungsstrukturen, überliefert von Generation zu Generation im persönlichem Lehrer-Schüler-Verhältnis ähnlich dem Gurukulam-System im klassischen Yoga. Er verkörpert die Bewegungskunst, welche unsere westlichen Tanz- und Musikarten seit Beginn des 20. Jahrhunderts grundlegend beeinflusst und sich dabei immer wieder neu selbst erfindet.





Ha - Sonne, Tha - Mond

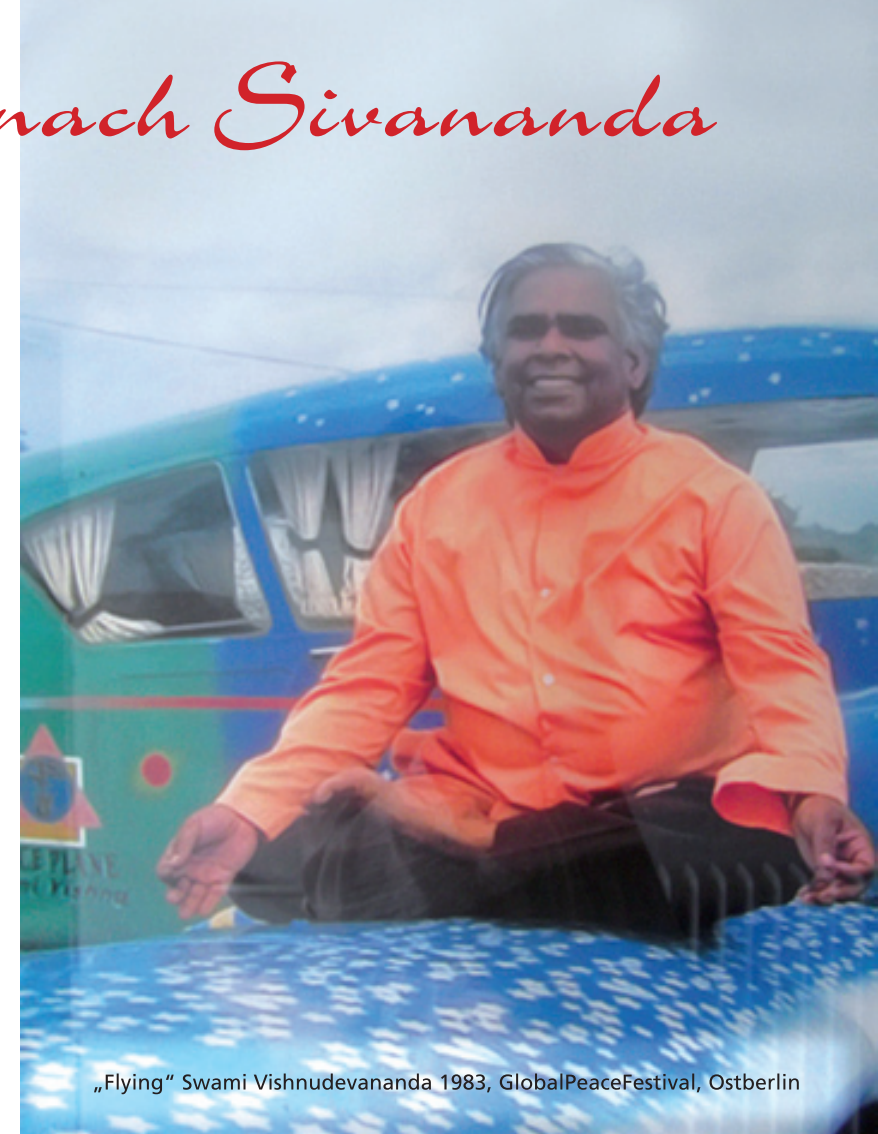
„Seit meinem 15 Lebensjahr praktiziere ich klassisches Ha-Tha-Yoga in der Tradition der Sivananda-Schulen. Seit 1990 fließen die gesunderhaltenden jahrtausendealten und hochaktuellen Techniken aus Indien in meine Arbeit mit Tanz und Theater sowie im pädagogisch/therapeutischem Bereich. Seit 1995 unterrichte ich Stunden für Kinder, Erwachsene, werdende und junge Mütter im Privatunterricht – interkulturellem und therapeutischem Kontext, sowie in Kooperation mit AOK Nürnberg und dem Berufsverband der Yoga-Vidya-Lehrer Deutschland.“

Yoga klassisch nach Sivananda

serve – give – meditate – purify – realise – love

*Yoga vereint und harmonisiert Körper und Geist
Yoga combine et harmonise le corps et l'esprit
Yoga combines and harmonizes body and mind*

Asana = Körperhaltung, Pranayama = Atemtechniken,
Dhyana = Meditation, Kirtana = Tanz & Gesang der
Mantren, Ayurveda = asiatische Wissenschaft vom
gesundem Leben, Vedanta = eines der ältesten
Philosophiekonzepte der Welt



„Flying“ Swami Vishnudevananda 1983, GlobalPeaceFestival, Ostberlin



AfroYoga® Practitioner Ausbildung

von Monika Adele Camara

Eine wunderbare Tiefe, Erkenntnis und Rhythmus des Lebens ...

Saraswati Devi, AfroYoga® Practitioner 2012

Afrikanischer Tanz in Verbindung mit klassischem Hatha-Yoga - eine innovative Methode, Körper und Geist zu integrieren. Es verbindet die befreiende Wirkung afrikanischer Rhythmen mit den bewusstseinserweiternden, Frieden stiftenden Techniken des klassischen Hatha Yoga. African dance in conjunction with classical Hatha Yoga- an innovative way to integrate body and mind. It combines the liberating effect of african rhythms with the mind-expanding, peace-building techniques of classical Hatha Yoga. Danse africaine en collaboration avec Hatha Yoga est un moyen novateur d'intégrer le corps et l'esprit. Il combine l'effet libérateur des rythmes africains avec les techniques paisent du Yoga classique. Einmalig in Deutschland lernst du AfroYoga®, elementare Körperarbeit für das 21. Jahrhundert systematisch zu unterrichten – als Einzelstunde bis hin zum ausgearbeitetem Konzept für Tanz, Körperarbeit und Erwachsenenbildung. Vorkenntnisse in Tanz und Yoga/Körperarbeit werden vorausgesetzt.

AfroYoga® Practitioner (BYVG) Zertifikat in Kooperation mit dem Bund der Yoga-Vidya-Lehrer nach erfolgreich absolvierter Lehrprobe. Ca. 108 UE. Inklusive wissenschaftliche Berichte und Logo zur Qualitätssicherung.

AfroYoga® – Workshop, Übungstage, Seminare weltweit auf Anfrage: www.monika-adele-camara.de

Art & Community-Projects

Drei Götter nahmen uns die Sorgen ab, es waren Tanz, Gesang und Trommel, Amos Tutuola.

Monika Adele Camara together with fellow activists initiated with the aim of understanding and peace work through aesthetic media. Monika Adele Camara avec d'autres volontaires engagés en vue de la compréhension et de la paix à travers les positives énergies de l'art. Die Projekte werden gemeinsam mit befreundeten AktivistInnen initiiert mit dem Ziel, Völkerverständigung und Friedensarbeit durch die ästhetischen Medien Kunst, Körperarbeit und Naturerfahrung zu verwirklichen.

- *Projektstage/Wochen, Projects for children and youth – regional/international*
- *Pädagogen-Fortbildungen, Teachertraining – Stage – Accompagnement*

Art&Community-Projekte im Afrikuco Institut:

KinderGarden – Baumpatenschaft zur kinder-nachbarschaftlichen Fairnetzung seit 2012

AfroYoga® und DancingFeet – Integrierte Tanz&Yogapädagogik für Erwachsene und Kinder

AfricanDanceDrumCircle für Gruppen zur Teamentwicklung

Afrikanisches Tanztheater für Schul-Kinder – integrativ und partizipatorisch seit 1990

Fano-Tiko-Bubu – Textil Art & Dance from The Gambia, seit 1994

Sabunima – künstlerische Begegnungsprojekte mit Menschen dieser einen Welt



AFRIKUCO//INSTITUT Freundeskreis

„Kunst ist schön – macht aber viel Arbeit“ – Karl Valentin

L'art est beau - mais beaucoup de travail + Art is beautiful - but a lot of work ...

Welcome to the Friends of AFRIKUCO//INSTITUTE Nuremberg! Bienvenue aux Amis de AFRIKUCO//INSTITUT!

Herzlich willkommen – der AFRIKUCO//INSTITUT Freundeskreis

TRÄGT die Afrikuco//Art&Community-Projekte

UNTERSTÜTZT kunst-gesundheits- und gemeinschaftsbildende Aktionen im öffentlichem Raum

ORGANISIERT fairnetzende Reisen in Europa, Afrika und Indien im Kontext eines nachhaltigen kunst- und gesundheitsbildenden Nord-Süddialog

PRODUZIERT unterrichtsbezogene Materialien für die tanz-yoga- umweltpädagogische Praxis im 21. Jahrhundert, welche im Rahmen des AFRIKUCO//INSTITUT- Budgets unmöglich sind

IST FÜR SIE telefonisch zu erreichen von Montag bis Freitag von 08.00 – 09.00 Uhr

Der Freundeskreis kooperiert mit gleichgesinnten AktivistInnen und sozialen Unternehmen. Sie können sich vorstellen, die Ziele von AFRIKUCO im Rahmen Ihrer Möglichkeiten zu unterstützen? *Dann sind Sie uns herzlich willkommen!*

Afrikuco//Institut Freundeskreis, Martin-Richter-Str. 13 / 90489 Nürnberg / 0049+911+5819843

E-Mail: camara-artwork@gmx.de + www.afrikucoinstitut.org +



KinderGarden

Baumpatenschaft zur kinder- nachbarschaftlichen Fairnetzung

„Ich setze ganz Paris in Erstaunen mit einem Apfel.“ – Paul Cezanne

„Ich möchte den ganzen Rennweg übersäen mit wildwuchernden Heilpflanzen, summenden Bienen und lachenden Kindern.“ – Monika Adele Camara. Tree sponsorship for children's neighborly networking. Parrainage d'arbres pour communication inter-voisinage.

Zufriedenens Leben ohne Natur-Zerstörung!

Ganzheitliche Förderung von ökologisch nachhaltiger, transkulturell orientierter ästhetischer Bildung, ein Weg den es zu gehen lohnt!



In Anlehnung an den Gedanken des Kindergartenbegründers Friedrich Fröbel sowie inspiriert von der aktuellen Urban-Gardening-Bewegung entsteht rund um einen der Gingko-Bäume am Rennweg Nürnberg das langfristig angelegte **Projekt KinderGarden**, ein Stadt Biotop. 2012 gegründet von Monika Adele Camara und den Kindern des Rennweg-Viertels zum Zwecke der nachbarschaftlichen FairNetzung, mit Unterstützung von Agenda 21 Büro und SÖR Stadt Nürnberg.

Im Kontakt mit der sich im Wechsel der Jahreszeiten verändernden Natur und der kleinen Tierwelt rund um den Baum entsteht in dieser einzigartigen **Schule der Achtsamkeit** Begegnung zwischen Jung und Alt, indigener und internationaler Herkunft.

Nachhaltig kreative Projektstunden zur Sensibilisierung für Vielfalt und ReNaturalisierung der Stadt-Landschaft.

Aktions-Tage für KiTa und Schule werden von Frau Camara und ehrenamtlich Engagierten ganzjährig angeboten.

Wir freuen uns auf partizipierende kleine und große Menschen mit Interesse an Baum, Mensch und Natur.

Als Dankeschön gibt es dafür unsere beliebtes **Yoga im Park**, in der erfrischenden Schönheit des Nürnberger Stadtparks.

Info und Termine: Mo. bis Fr. 8.00 – 9.00 / 0049+911+5819843 / E-Mail: camara-artwork@gmx.de

Thanks giving

für die langjährige, vertrauensvolle und inspirierende Zusammenarbeit.

Djeli Moudou Sussu, Sourakata Koite, Seni Cissoko **Djeli Mouso** Funeh Kuateh, Aisha Kuateh, Sona Diabate
Griots Cheikh Mboup, Kassim Traore, Nago Koite **Percussionistinnen / Musiker** Eva Frey, Anita Rahm, Sylvia Franke,
Dieter & Silvie Weberpals, Jazzcombo Hof/Saale, Franken Akkordeons, Pamuzinda, Okuta Percussion, Vincent Choblet
SängerInnen Njami Sitso, Urban N'Dekon, Marika Lell, Chor Actcenter Nürnberg **GaleristInnen** Galerie Rövers, Galeriehaus
Weinelt, Atelier Eins, Galerie Nous **TänzerInnen:** Seeta, Ramata Conde, Ange Aoussou, Mabinti, Angelique Akpovo, Aliou
Badji, David April, **RegisseurlInnen** d`Dèe, Klaus Heinritz, Senouvo A. Zinsou **Theater&Zirkusmacher** Les Balladins,
Les beaux Masques, Fondaction Boris Vian, Opernhaus Nbg, Stadttheater Fürth. **Den inspirierenden Einflüssen** von Ballet
Kodia, Herns Duplan, Elsa Wolliaston, Cheikh Tidiane Niane, Fanta Kaba Mamadou Fall, Germaine Accogny, Chandraleka,
Ida Kellarova, Helene Erikson, Lisa Wegdwood, Mahmud Reda, Jan und Elfie Rieke – Fuhlendorf, Fondation Boris Vian Paris-
Eus sowie dem Laban-Zentrum für Bewegungskunst Zürich. **Den spirituellen Weisheiten** von Puna Dawson, Leela Mata,
Yogi Hari, Sukadev, Swami Tattvarubananda. **Der weltweiten Gemeinschaft** mit AktivistInnen, Schülern und Unterstützern
sowie meiner biologischen Familie, insbesondere Mutter und Sohn für die tägliche Liebe und gegenseitige Unterstützung.



AFRIKUCO//INSTITUT

vereint Darstellende Kunst, Gesundheitsbildung und Kommunikation im Nord-Süddialog
combines performing arts, health education and communication in an open heart north-south-
dialog + combine arts de la scène, l'éducation sanitaire et communication en dialog nord-sued
coeur ouvert. Das von der Künstlerin, Tanzpädagogin und Erzieherin Monika Adele Camara
gegründete Institut verbindet die befreienden, blockadelösenden Strukturen des Afrikanischen
Tanzes mit entspannenden, friedensstiftenden Techniken des klassischen Yoga und entwickelt
Projekte für den soziokulturellen Bereich in Europa und Afrika. Afrikuco Institut ist dezentral
organisiert, kooperiert mit Bildungsträgern, Firmen und Gemeinden.

Als social entrepreneur freuen wir uns, auch Ihnen die Kunst des Loslassens erfahrbar zu
machen. Wir machen Sie bekannt mit der inneren Kraft zeitloser Bewegungs-Kunst und
bereichern Sie und Ihre Freunde mit re-kreativer Bewegung für Freizeit, Schule und Beruf.

Inhalt / Content:

**Philosophie + Gruß + Gästestimmen + Afrikanischer Tanz + Ha-Tha Yoga + AfroYoga®
Art&Community + Freundeskreis + KinderGarden + Thanks Giving + Impressum**

© Fotos: Archiv Afrikuco, Pedro Blitz, Monika Künneth, Kathrin Suchard, BYV

© Konzeption, Text: Monika Adele Camara, Lektorat: Monika Künneth, Gestaltung: Volker Plasa

Mit freundlicher Unterstützung von Agenda 21 Büro Nürnberg.

AFRIKUCO & INSTITUT

Martin-Richter-Str. 13 / 90489 Nürnberg / 0049+911+5819843 / camara-artwork@gmx.de + www.afrikucoinstitut.org





Die Kunst des Loslassens

Tanz-Yoga-Naturerfahrung

Unterricht - Weiterbildung - Art&Community-Projects -
stage - formation - teachertraining - regional - international

„Mit unserer ästhetischen Bildungsarbeit wollen wir bei
Kindern und Erwachsenen Aufmerksamkeit wecken für

- *kreative Eigeninitiative*
- *schöpferisches Handeln*
- *Tiefen-Ökologie*
- *fairnetzenden Nord-Süddialog*

Dies geschieht vorrangig mit Methoden der *Integrierten Tanz&Yogapädagogik* nach Monika Adele Camara. Die Synthese aus den zeitlosen globalen Übungssystemen Afrikanischer Tanz, Yoga und Naturerfahrung wirkt gleichzeitig befreiend, entspannend und umweltbildend.

Sie baut Berührungsängste ab und fördert eine *nachhaltige, fairnetzende Kunst&Gesundheitsbildung* für Menschen dieser einen Welt von 0 – 100 Jahren.“ Afrikuco//Institut Freundeskreis, 2015

www.afrikucoinstitut.org



Afrikuco Institut