

INTEGRIERTE TANZ- UND YOGAPÄDAGOGIK AFRIKUCO JAHRESPROGRAMM 2022

eine Reise für alle Sinne



**Tanz - Yoga -
Naturerfahrung**

**Re-Kreativer Einstieg
in die Weiten der
Integrierten Tanz- und
Yogapädagogik mit
Monika Adele Camara**

www.afrikucoinstitut.org

**Fortlaufende Kurse
Fortbildung
Workshop
Aktionstage**

afrikuco - übungsraum
Rennweg 50 rgb rechts

Erfahrung der energetisierenden Wirkung von Swings, Vibrations, Rotations aus der Kunst des Loslassens, der Fusion zwischen Afrikanischem Tanz und Yoga

Eintauchen in Asana (Körperarbeit) Pranayama (Atemtechniken) Dyhana (Meditationstechniken) Positives Denken und der Weisheit des Ayur-Veda, der Wissenschaft vom gesundem Leben in und mit der uns umgebenden Natur

für Neu-Einsteiger aller Alterstufen oder Geübte mit dem Wunsch auf Wiederholung und tieferes Eintauchen.

für Eltern und ihre Kinder.

In der wohltuenden und inspirierenden Natur des Nürnberger Stadtparks oder beim Aufatmen in der regenerierenden Waldnatur der Oberpfalz, bei der persönlichen Begegnung in unserem lichtdurchflutetem Übungsraum in Nürnberg in Kooperation mit langjährigen Partnern an ausgewählten Kraftorten dieser einen Welt

*"Ich freue mich auf ein Kennenlernen - oder Wiedersehen mit Menschen von 0 - 100 Jahre."
Monika Adele Camara; pädagogisch/künstlerische Leitung Afrikuco Institut Nürnberg*

Fortlaufender Unterricht im Afrikuco-Übungsraum Rennweg 50, rgb rechts

Anmeldung und Information
camara-artwork@gmx.de
0911-5819843

HATHA YOGA Krankenkassen-anerkannt
8er Block 130,00, Einzelstunde 15,00 Euro
Mittwoch 10.00 – 11.30, für Frauen ab 50
Mittwoch 17.45 – 19.15 für Alle
Donnerstag, 10.00 – 11.30 für Frauen ab 60

ROMATANZ - GIBSYTÄNZE aus Europa
mit Ivana Nikolic, Gastdozentin
Mittwoch 19.30 – 20.30, 8er Block 90 Euro,
Einzelstunde 13,00 Euro

Online on-zoom

HATHA YOGA 8-Wochenkurs Individual
Montag 17.45 – 18.30, 8er Block 95,00 Euro
AFROYOGA® 5-Wochen Kurs für Alle
Montag 10.1. – 7.2.22, 18.45 – 19.45, 52,00 Euro

AFRIKANISCHER TANZ & YOGA / RUMBA CUBANA
bei den Tanz-Schnuppertagen des BZ Nürnberg,
So 6.2.22, 11.00 – 12.30 Afrikanischer Tanz & Yoga
13.00 – 14.30 Rumba Cubana
So 13.3.21, Afrikanischer Tanz – elementare Tanz &
Körpererfahrung im Südpunkt,
Anm. BZ Nürnberg, Kurs-Nr. 46533, 17,00 Euro

DANCING FEET!! TANZ; YOGA; NATURERFAHRUNG
Afrikuco – Ferienprogramm für Kinder von 6 – 10
Jahren. Juni Mi 8. - Fr 10.6. / August Mo 29. - Mi
31.8. September Do 8. - Sa 10.9.22 in Kooperation
mit Jugendamt Nürnberg

KINDER GARDEN – AKTIONSTAGE im März, Mai
September beim ParkingDay 23.9.22 und den
Nürnberger Stadt-Ver-Führungen Fr 16.9. - So
18.9.22 zugunsten unserer Baumpatenschaft zur
nachbarschaftlichen FairNetzung.

BAUMPATENSTAMMTISCH IM RENNWEG-VIERTEL
Dienstags 18.00 - 20.00, März 1. / April 5. / Juli 5. /
Sept. 6. / Okt. 4. / Treffpunkt Ali`s Garage, Ausgang
U2 Rennweg

*„Eines Tages werden wir unserer wahren Berufung
gerecht werden müssen, die nicht darin besteht, endlos zu
produzieren und zu konsumieren, sondern das Leben in all
seinen Formen zu lieben, zu bewundern und zu pflegen.
»Pierre Rabhi, algerischer Mystiker und Gärtner.
29.5.38 – 4.12.21*

Fortbildung/Seminare/Retreats

in Kooperation mit
[www.yoga-vidya.de/Seminare/Monika Adele Camara](http://www.yoga-vidya.de/Seminare/Monika_Adele_Camara)
Online-on-zoom

DANCINGFEET!! TANZ

Yoga und Naturerfahrung für Kinder und Eltern
So 9.1.22, 11.00 - 14.00 - 32 Euro
Schwerpunkt Element Wasser und Schnee

AFRIKANISCHER TANZ & YOGA

Kunst, die heilend wirkt
So 6.2.22, 11.00 - 14.00 , 32 Euro

ORISHAS - getanzte Spiritualität aus Kuba

So 6.3.22, 11.00 - 14.00, Element Wasser, 32 Euro
So 13.11.22, 15.00 – 18.00, Element Erde, 32 Euro

AFROYOGA® 5-Wochen Kurs für Menschen ab 50

Freitag 14.1. - 11.2.22, 11.00 - 12.00, 46 Euro
Yoga in Fusion mit Tanz für Menschen ab 50

Live-vor-Ort- Horn-Bad Meinberg

DANCINGFEET!!-Kinderyoga 08.04. - 12.04.2022,
Fortbildung für den Elementar- und Schulbereich
AFRIKANISCHER TANZ & YOGA 15.06. - 19.06.2022
Offen für Alle / Orientierungswoche AFROYOGA®
Live-vor-Ort - Horumersiel/Nordsee
HULA & YOGA AM MEER - 09.09. -11.09.2022
Yoga der Kahunas Hawaiis und das Element Wasser

YOGA-SPAZIERGANG & YOGA-COACHING

50 Minuten Atem – BeWegung – Einfach Sein
im Stadtpark Nürnberg und in Hermannsreuth/Opf.

RETREAT IN MAROKKO - Khamlia/Merzouga

AFROYOGA® COMME-TOGETHER beim Musikfestival
4.5. – 11.5.22, <https://www.karawanserail-khamlia.com>

AUSBILDUNG AFROYOGA® PRACTITIONER

Orientierung-Workshops So. 10.00 – 13.30,
13.2./13.3./ 10,4./ 12.6. / 10.7. / 18.9./ 16.10./ 13.11.22
online-on-zoom 38,00 Euro.
Info und Anmeldung: camara-artwork@gmx.de

