



# INTEGRATED DANCE&YOGASYSTEM

Jahresprogramm mit  
Monika Adele Camara

## TANZ, YOGA, NATURERFAHRUNG

IN DEUTSCHLAND, FRANKREICH, WESTAFRIKA

Neue Kurse ab 25.3.24 im  
AFRIKUCO-ÜBUNGSRAUM  
Rennweg 50, rgb rechts

[camara-artwork@gmx.de](mailto:camara-artwork@gmx.de)  
[www.afrikucoinstitut.org](http://www.afrikucoinstitut.org)

# INTEGRATED DANCE&YOGASYSTEM®

AFRIKANISCHER TANZ - AFROYOGA® - HATHAYOGA - YOGATHERAPIE

Unterricht - Ausbildung - Art&CommunityProjects

Retreats an ausgesuchten Kraftorten dieser einen Welt

-----

## **HATHA YOGA IM AFRIKUCO-ÜBUNGSRAUM,**

PRÄVENTIONSKURS KRANKENKASSEN-ANERKANNT  
MITTWOCH 18.00- 19.30 / DONNERSTAG 10.00 - 11.30, 8UE

## **YOGA-COACHING**

PRIVATSTUNDEN BEI SPEZIFISCHEN BESCHWERDEN

## **AFROYOGA® AM SEE**

NATURBAD LANGSEE NÜRNBERG MAI BIS SEPTEMBER, DO. 18.15 - 19.15

## **YOGASPAZIERGANG IM STADTPARK NÜRNBERG**

AUF SPENDENBASIS FÜR AGENDA-30 PROJEKT KINDER-GARDEN

## **DANCINGFEET!! FERIENPROGRAMM**

TANZ, YOGA, NATURERFAHRUNG FÜR SCHULKINDER IN NÜRNBERG  
ANMELDUNG ÜBER FERIENPROGRAMM@JUGENDAMT-NUERNBERG.DE

## **HATHAYOGA // AFROYOGA® ZOOM-ONLINE**

HATHAYOGA MO 8 UE, 18.15 - 19.15 // AFROYOGA® FR/SA 5 UE, 11.00 - 12.00

## **AFROYOGA® AUF DEN SPUREN NACHHALTIGEN LEBENS, GAMBIAREISE**

12.2. - 25.2.24 // 10.2. - 23.2.25

## **AFROYOGA® PRACTITIONER-AUSBILDUNG SÜDFRANKREICH 2025**

EINFÜHRUNGS-WORKSHOP ONLINE-ON-ZOOM SAMSTAG 12.30 - 13.30, 6.4./ 1.6. / 28.9. / 2.11.24

## **AFRIKANISCHER KUNSTSALON 2024 - VISCHERS KULTURLADEN NÜRNBERG**

FOTOGRAFIE, MALEREI, INSTALLATION, PERFORMANCE

VERNISAGE SA.27.4.24, 11.00 - 22.00 MIT ART&COMMUNITY-WORKSHOPS

AFROYOGA® & AFRIKANISCHER TANZ // MANTRATANZ/ INSTALLATION

FINNISAGE IFRREITAG 7.5.24, 18.00 - 22.00 MIT AFRICANDANCEDRUMCIRCLE FÜR ALLE

## **NACHBARSCHAFTSHAUS GOSTENHOF NÜRNBERG**

AFROYOGA® & HATHAYOGA FÜR FRAUEN DI, 9.4. - 23.7.24, 17.00 / 18.00 / 19.00

DANCINGFEET!! ELTERN-KIND-KRABELGRUPPE, MI. 17.4. - 10.7.24, 9.30 - 11.30, 10 UE

## **SÜDPUNKT NÜRNBERG, BZ - BEWEGUNGSRAUM 1.15**

AFRIKANISCHER TANZ & YOGA

BZ, NR.46533 - SO. 5.5.24, 11:00 - 14:00

AFRICAN ROOTS - RUMBA CUBANA

SO, 24.3.24, 11:00 - 14:00, BZ - NR.46531

MITTWOCH 20.15 - 21.15, 46537 - 10.4./46539 - 5.6. / 46541 - 3.7.24

AFROYOGA® FÜR DEN BECKENBODEN

BZ, 46535 - 7.7.24, 11.00 - 14.00

## **WWW.YOGA-VIDYA.DE/SEMINARE/LEITER/MONIKA-ADELE-CAMARA**

### **HORUMERSIEL, NORDSEE**

HAWAIIANISCHER TANZ & YOGA AM MEER // 16.8. - 18.8.24

AFRIKANISCHER TANZ & YOGA - SILVESTERRETREAT, 29.12.24 - 1.1.25

### **BAD MEINBERG**

AFROYOGA® DIE KUNST DES LOSLASSENS, 29.3. - 31.3.24

DANCING FEET!! INTEGRIERTE TANZ & YOGA PÄDAGOGIK NACH M.A.CAMARA,

FORTBILDUNG FÜR DEN ELEMENTAR & SCHULBEREICH, 12.4. - 14.4.24

AFRIKANISCHER TANZ & YOGA INTENSIV, 17.5. - 20.5.24

SWINGS - VIBRATIONS - ROTATIONS, THEMENWOCHE 20.5. - 24.5.24 / 29.9. - 3.10.24

YOGA UND GANZHEITLICHE KONFLIKTLÖSUNG, FORTBILDUNG 3. - 6.10.24

AFROYOGA® ONLINE ON ZOOM SA 6.4./ 1.6. / 28.9. / 2.11.24, 5 UE

### **MARIA RAIN, ALLGÄU**

AFRIKANISCHER TANZ UND YOGA, 1.11. - 3.11.24

[www.afrikucoinstitut.org](http://www.afrikucoinstitut.org)

Ihr freier Partner für rekreative Bewegung seit 1990

[camara-artwork@gmx.de](mailto:camara-artwork@gmx.de)

**AFRIKUCO & INSTITUT**