INTEGRATED DANCE&YOGASYSTEM®

der kopf befreit - die seele tanzt

Jahresprogramm mit Monika Adele Camara

TANZ, YOGA, NATURERFAHRUNG

IN DEUTSCHLAND, FRANKREICH, WESTAFRIKA

Neue Kurse ab Januar
AFRIKUCO-ÜBUNGSRAUM
Rennweg 50, rgb rechts

camara-artwork@gmx.de
www.afrikucoinstitut.org

Foto Archiv AFRIKUCO
Friedenstafel Stadt Nürnberg

INTEGRATED DANCE&YOGASYSTEM®

AFRIKANISCHER TANZ - AFROYOGA® - HATHAYOGA - YOGATHERAPIE

Unterricht - Ausbildung - Art&CmmunityProjects

Retreats an ausgesuchten Kraftorten dieser einen Welt

---

foto: Archiv Afrikuco
AFROYOGA® - Afrikatage Gräfenberg

AFROYOGA® PRACTITIONER-AUSBILDUNG
INFORMATIONS-BROSCHÜRE AUF ANFRAGE

HATHA YOGA IM AFRIKUCO-ÜBUNGSRAUM,
PRÄVENTIONSKURSE KRANKENKASSEN-ANERKANNT
MITTWOCH 18.30 - 20.00 / DONNERSTAG 9.30 - 11.00, 8UE
YOGA-INDIVIDUAL
PRIVATSTUNDEN BEI SPEZIFISCHEN BESCHWERDEN ON/OFFLINE
AFROYOGA® AM SEE
NATURBAD LANGSEE NÜRNBERG MAI BIS SEPTEMBER, DO. 18.15 - 19.15
AUF SPENDENBASIS FÜR AGENDA-30 PROJEKT KINDER-GARDEN

DANCINGFEET!! FÜR KITA UND SCHULE
TANZ, YOGA, NATURERFAHRUNG BEIM FAMILIENBILDUNGSTAG NÜRNBERG, 10.5.25, 9.30 - 13.30
PROJEKTTAGE DANCINGFEET!! TANZ & YOGA ERLEBEN IN SCHULE, KITA & LEBENSHILFE AUF ANFRAGE

HATHAYOGA // AFROYOGA® EINZELSTUNDEN UND 5ER BLOCK ZOOM-ONLINE
HATHAYOGA MO 8 UE, 18.15 - 19.15 // AFROYOGA® FR 18.30 - 19.30 /SA 11.00 - 12.00

AFROYOGA® AUF DEN SPUREN NACHHALTIGEN LEBENS IN WESTAFRIKA
SOZIO-KULTURELLE GAMBIAREISE 25.2. - 10.3.25
AFROYOGA® AUF DEN SPUREN DER HEALING ARTS IM MAGHREB
MAROKKO-REISE OSTERN 2026
YOGA ZWISCHEN HIMMEL & ERDE - 6 TAGE RETREAT AUF MALLORCA
FREE YOUR MIND & BODY IM LICHT DES MITTELMEERES - AB OKTOBER 2026

AFRIKANISCHER KUNSTSALON 2024 - VISCHERS KULTURLADEN NÜRNBERG
" 3 FRAUEN - 3 WERKE - 3 LEBEN "- VERNISAGE SA. 26.4.25 , 13.00 - 21.00
FOTOGRAFIE, MALEREI, PERFORMANCE-
ART&COMMUNITY-WORKSHOPS AFRIKANISCHER TANZ // KINDER-ATELIER

AFROYOGA® BRUNCH - AUF ANFRAGE 14.00 - 17.00,
AFRO-ORIENTALISCHE KÜCHE, SWINGS, VIBRATIONS, COMMUNICATION ZU MUSIK DER 70ER

"SABUNIMA - BEGEGNUNG", PERFORMANCE, WORKSHOP & CONZERT REIHE
MIT DJALI YANCOUBA KONTEH AUS GAMBIA
JULI BIS OKTOBER - *U.A. IN DER METROPOLREGION NÜRNBERG,*

SÜDPUNKT NÜRNBERG, BZ - BEWEGUNGSRAUM 1.15
WORKSHOP AFRICAN ROOTS: AFRO-SWING /AFRO-CUBAN DANCE
5.4.25, IM RAHMEN DER TANZ-SCHNUPPERTAGE
SO 11.5.25 A.T. & YOGA, SO. 6.7.25 RUMBA CUBANA - 11.00 - 14.00
VHS ALTDORF!SCHWARZACHTAL
AFROYOGA® - DIE KUNST DES LOSLASSENS, 16.2./ 20.7.25, 11.00 - 14.00
AFRICAN ROOTS - RUMBA CUBANA, 6.4.25, 11.00 - 14.00
VHS HOF/SAALE, LUDWIGSTR. 7
SO. 23.3.25, AFRIKANISCHER TANZ & YOGA, 11.00 - 14.00 / SO. 18.5.25, AFROYOGA®
WWW.YOGA-VIDYA.DE/SEMINARE/LEITER/MONIKA-ADELE-CAMARA
HORUMERSIEL, NORDSEE
AFRIKANISCHER TANZ & YOGA - SILVESTERRETREAT, 29.12.24 - 1.1.25
SWINGS - VIBRATIONS - ROTATIONS, 10.8.-15.8.25
HAWAIIANISCHER TANZ & YOGA AM MEER, 15.8.-17.8.25
BAD MEINBERG
DANCING FEET!! INTEGRIERTE TANZ & YOGA PÄDAGOGIK NACH M.A.CAMARA,
FORTBILDUNG FÜR DEN ELEMENTAR & SCHULBEREICH, 1.5. - 4.5.25 MIT KINDERSTD. BEIM MUSIKFESTIVAL
AFRIKANISCHER TANZ & YOGA *INTENSIV, 6.6.-9.6.25*
SWINGS - VIBRATIONS - ROTATIONS, 9.6.-15.6.25 // 28.9.-3.10.25
YOGA UND GANZHEITLICHE KONFLIKTLÖSUNG, *FORTBILDUNG* 3.10.-5.10.25
MARIA RAIN, ALLGÄU
AFRIKANISCHER TANZ & YOGA, 31.10.-2.11.25

www.afrikucoinstitut.org

Ihr freier Partner für rekreative BeWegung seit 1990
camara-artwork@gmx.de
0049+911+5819843, Mi - Fr 8.00 - 10.00
Facebook/Instagram: Monika Adele Camara

AFRIKUCO INSTITUT