INTEGRATED DANCE&YOGASYSTEM®

35 Jahre - der kopf befreit - die seele tanzt

Jahresprogramm mit Monika Adele Camara

TANZ, YOGA, NATURERFAHRUNG

IN DEUTSCHLAND, FRANKREICH, WESTAFRIKA

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

Foto Archiv AFRIKUCO
AFROYOGA® RETREAT GAMBIA/WESTAFRIKA

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

INTEGRATED DANCE&YOGASYSTEM®

35 Jahre

AFRIKANISCHER TANZ - AFROYOGA® - HATHAYOGA - YOGATHERAPIE

Unterricht – Ausbildung – Art&CmmunityProjects

Retreats an ausgesuchten Kraftorten dieser einen Welt

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- ANMELDUNG ERFORDERLICH

DANCINGFEET!! FORTBILDUNG - PROJEKTTAGE FÜR KITA UND SCHULE

TANZ, YOGA, NATURERFAHRUNG BEIM FAMILIENBILDUNGSTAG NÜRNBERG, 21.3.26, 9.30 - 13.30

HATHAYOGA // AFROYOGA® EINZELSTUNDEN UND 5ER BLOCK ZOOM-ONLINE

HATHAYOGA FR 8 UE, 18.15 - 19.15 // AFROYOGA® MO 18.30 - 19.30

AFROYOGA® AUF DEN SPUREN NACHHALTIGEN LEBENS IN WESTAFRIKA

SOZIO-KULTURELLE GAMBIAREISE 24.2. - 10.3.26

REISEPROGRAMM AUF ANFRAGE

AFRIKANISCHER KUNSTSALON 2026 - NÜRNBERG

FOTOGRAFIE, MALEREI, PERFORMANCE-

ART&COMMUNITY-WORKSHOPS AFRIKANISCHER TANZ // KINDER-ATELIER

AFROYOGA® BRUNCH - AUF ANFRAGE

AFRO-ORIENTALISCHE KÜCHE, SWINGS, VIBRATIONS, COMMUNICATION ZU MUSIK DER 70ER

"SABUNIMA - BEGEGNUNG", PERFORMANCE, WORKSHOP & CONZERT REIHE

KORAMUSIK & TANZ AUS GAMBIA MIT DJALI YANCOUBA CONTEH & M.A.CAMARA

IN DER METROPOLREGION NÜRNBERG

2.8.25, 15.00 - 16.00, STRASSENBÜHNE BEIM BARDENTREFFEN NÜRNBERG

20.9.25,22.00 - 23.00 BEI DER 1.YOGA-NACHT DER VHS HOF/SAALE. LUDWIGSTRASSE

VHS WORKSHOPS IN DER METROPOLREGION NÜRNBERG

SÜDPUNKT NÜRNBERG, BZ - BEWEGUNGSRAUM 1.15

SO. 6.7.25 AFRICAN ROOTS - RUMBA CUBANA - 11.00 - 14.00

CHRISTMAS IN SWING - AFROSWING, 30.11.25, 11.00 - 14.00

VHS ALTDORF!SCHWARZACHTAL

AFROYOGA® - DIE KUNST DES LOSLASSENS, 20.7.25,/26.10.25, 11.00 - 14.00

***CHRISTMAS* IN SWING - AFROSWING 29.11.25, 12.15 - 15.00**

VHS HOF/SAALE, LUDWIGSTR. 7

AFROYOGA BEI DER YOGA-NACHT, 20.9.25, 21.15 - 22.00 /22.00 - 23.00 MIT LIVE-KORAMUSIK

AFRIKANISCHER TANZ & YOGA, SO. 12.10.25 /AFROYOGA®, 7.12.25, 11.00 - 14.00

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

HORUMERSIEL, NORDSEE

SWINGS - VIBRATIONS - ROTATIONS, 10.8.-15.8.25 / 16.8. - 21.8.26

HAWAIIANISCHER TANZ & YOGA AM MEER,21.8. 15.8.-17.8.25/ 21.8. - 23.8.26

AFRIKANISCHER TANZ & YOGA - SILVESTERRETREAT, 28.12.25 - 1.1.26 / 27.12. - 1.1.27

BAD MEINBERG

AFRIKANISCHER TANZ & YOGA *INTENSIV*, 6.6.-9.6.25/3.4. - 5.4.26

SWINGS - VIBRATIONS - ROTATIONS, 28.9.-3.10.25 / 5.4. - 10.4.26

YOGA UND GANZHEITLICHE KONFLIKTLÖSUNG, *FORTBILDUNG* 3.10.-5.10.25

MARIA RAIN, ALLGÄU

AFRIKANISCHER TANZ & YOGA, 31.10.-2.11.25 / **30.10. - 1.11.26**

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

foto: Archiv Afrikuco
AFROYOGA® RETREAT Gambia/Westafrika