

Ursula Kemper

Abgeschlossenes Lehramtsstudium an der Universität Essen. Im Anschluss daran Ausbildung an der Dore-Jacobs-Schule. Regelmäßige Fortbildungen in Tanzimprovisation und Tanzgestaltung bei Katja Wyder (Schweiz), Eutonie, Atemarbeit und Folkloretanz. Ausgebildete Rückenschullehrerin (Zertifikate). Freiberuflich tätig im Raum Essen, Rückenschulen bundesweit.

Autorin der Bücher:

„10 Minuten Entspannung in der Mittagspause“ und
„10 Minuten Kreislauftraining“,
Falken Verlag.

Bewegung
Entspannung
Tanz
Rückenschule
Faszientraining
Ursula Kemper

Ursula Kemper | Mathildenstr. 27 | 45130 Essen

Telefon: 02 01 / 26 40 96

eMail: info@bewegung-dorejacobs.de

www.bewegung-dorejacobs.de

Bankverbindung: Postbank Essen

IBAN: DE70 3601 0043 0035 9354 36 BIC: PBNKDEFF

2020

Körper- und Bewegungserfahrung nach Dore Jacobs

Grundlage für alle Kurse ist die Bewegungslehre von Dore Jacobs, die aus einem ganzheitlichen Menschenbild entwickelt wurde.

Intensive Bewegungs- und Entspannungsübungen in kleinen Gruppen führen zu einem bewussten, feinfühligem Umgang mit dem eigenen Körper, lösen Verspannungen und korrigieren Haltungsschäden und Bewegungsstörungen. Schonend kräftigende Übungen in Verbindung mit fließenden Bewegungsabläufen auch für zu Hause entlasten Rücken, Schultern und Nacken, weiten den Atemraum und führen zu einer gelösten, lebendigen und befreienden Aufrichtung. Es werden Hilfen gegeben für richtiges Stehen, Gehen und Sitzen und Zusammenhänge im Körper deutlich gemacht.

Alle Kurse beinhalten ein intensives Faszientraining.

Die Kurse wenden sich an alle Menschen, die

- Ruhe suchen
- tiefer gehende Entspannung brauchen
- Freude an der Bewegung haben.

Sie sind auch geeignet für Menschen

- mit Rücken- und Gelenkschmerzen
- mit Haltungproblemen
- und mit Gangunsicherheiten.

Wöchentliche Kurse

Körper- und Bewegungserfahrung mit Folkloretanz

► montags: 17.05 - 18.35 Uhr
Essen, Villa Rü, Girardetstr. 21, Raum 101

Körper- und Bewegungserfahrung

► montags: 19.00 - 20.30 Uhr
Essen, Villa Rü, Girardetstr. 21, Raum 101

Körper- und Bewegungserfahrung - Rückenschule -

► dienstags: 10.20 - 11.50 Uhr
Essen, Villa Rü, Girardetstr. 21, Raum 101

Körper- und Bewegungserfahrung nur für Frauen

mittwochs: 19.30 - 21 Uhr
Essen-Kettwig, Ruhrtalstr. 345, Raum 5

Körper- und Bewegungserfahrung

► donnerstags: 17.00 - 18.15 Uhr
Essen, Dore Jacobs Haus, Leveringstr. 30

Körper- und Bewegungserfahrung

► donnerstags: 19.30 - 21.00 Uhr
Essen, Maria-Wächtler-Gymnasium, Rosastr. 30, alte Halle

- Der **Einstieg** in alle wöchentlich stattfindenden, fortlaufenden Kurse ist **jederzeit möglich!**
- Persönliche Betreuung durch schonende **Einzelbehandlungen**, Fußreflexzonenmassagen und Massagen nach Absprache.
- Sie können für alle Kurse, Massagen und Behandlungen schöne **Geschenkgutscheine** erhalten.
- Es sind zu verschiedenen Themen **CDs mit Übungsanleitungen** erhältlich.

Wochenendkurse 2020

Nacken/Schulter-Entspannung

► **Samstag, 25. Januar, 14.00 - 17.00 Uhr, 40 Euro**
Lösende, ganzheitliche Übungen helfen bei Kopfschmerzen, starken Verspannungen, Schulter Syndromen und Kalkablagerungen im Schultergelenk.
Ort: Essen, Yogaschule Mira, Susannastr. 19a

Knieschule

► **Samstag, 22. Februar, 14.00 - 17.00 Uhr, 40 Euro**
Gezielte Übungen entlasten die Knie, beugen Schädigungen vor und helfen bei schon vorhandenen Beschwerden.
Dieser Kurs ist auch für Menschen mit künstlichen Kniegelenken geeignet.
Ort: Essen, Yogaschule Mira, Susannastr. 19a

Kreistänze

► **Samstag, 28. März, 14.30 - 17.30 Uhr, 36 Euro**
► **Samstag, 5. Dezember, 14.30 - 17.30 Uhr, 36 Euro**
Ein schöner, beschwingender Nachmittag mit ruhigen, aber auch lebhaften Tänzen.
Ort: Essen, Gymnastikschule Ilg, Zweigertstr. 8

Hüftschule

► **Samstag, 31. Oktober, 14.00 - 17.00 Uhr, 40 Euro**
Es werden schonende, entlastende und bewegungserweiternde Übungen vermittelt, die vorbeugend und heilend wirken.
Dieser Kurs ist auch für Menschen mit künstlichen Hüftgelenken geeignet.
Ort: Essen, Yogaschule Mira, Susannastr. 19a

Fuß-Spuren

► **Samstag, 21. November, 14.00 - 17.00 Uhr, 40 Euro**
Liebevoller Zuwendung durch Bewegung und Massage entlastet die Füße und führt weiter gehend zur Beseitigung von Fehlstellungen.
Ort: Essen, Yogaschule Mira, Susannastr. 19a