

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

In allen Kursen werden die
Corona-Hygieneregeln eingehalten!

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

2021

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.

In allen Kursen werden die Corona-Hygieneregeln eingehalten!

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 2021

Ort: Essen, Villa Rü, Girardetstr. 21, Raum 101

Rückenschule

► **Samstag, 30. Januar, 14.00 - 17.00 Uhr, 40 Euro**
Für eine entspannte, lebendige Muskulatur, die Erweiterung der Bewegungsspielräume und eine mühelose Aufrichtung der Wirbelsäule.

Fuß-Spuren

► **Samstag, 27. Februar, 14.00 - 17.00 Uhr, 40 Euro**
Liebevoller Zuwendung durch Massage und Bewegung entlastet die Füße und führt weitergehend zur Beseitigung von Fehlstellungen.

Nacken/Schulter-Entspannung

► **Samstag, 27. März, 14.00 - 17.00 Uhr, 40 Euro**
Lösende Übungen in Verbindung zum ganzen Körper helfen bei Kopfschmerzen, starken Verspannungen, Schultersyndromen und Kalkablagerungen im Schultergelenk.

Knieschule

► **Samstag, 2. Oktober, 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.

Venentraining

► **Samstag, 6. November, 14.00 - 17.00 Uhr, 40 Euro**
Vielseitige ganzheitliche Übungen stärken die Muskulatur und regen den Venenfluss an.

Beckenbodentraining

► **Samstag, 4. Dezember, 14.00 - 17.00 Uhr, 40 Euro**
Zur Stärkung der Blasen- und Beckenbodenmuskulatur.

Wenn die Situation es wieder zulässt, werden auch Kreistanz-Nachmittage angeboten.