



**de GROENE
PASSAGE**
winkelen • eten • beleven

ONZE PARTNERS

MARJA VAN WEEREN

De Kooktherapeut

Altijd moe, darmklachten, allergieën of andere dingen waar je last van hebt? Eet jezelf gezond(er)!

Meer grip op je eigen lichaam d.m.v. kookworkshops en consulten: kom vrijblijvend kennis maken om te kijken wat ik voor je kan doen!

MARJA VAN WEEREN

ORTHOMOLECULAIR THERAPEUT

T 06-28958928

MONIQUE LINDEBOOM-MOLENAAR

Ik ben HathaYoga- en Pilatesdocent. Ik geef 22 jaar les. Mijn hobby Yoga, werd mijn beroep.

Bij Yogapilates (mijn specialisatie) en Pilates vind je kracht, soepelheid en relaxing!

Maandags: Yogapilates om 20.00 uur, Pilates om 21.00 uur. Dojo Amber in de Groene Passage.

WWW.YOGA-PILATES.NL

T 010-4218878

JAAP JACOBS, ARTS AVIG

Herontdekken hoe je een mensenleven leeft in harmonie met de natuur legt de basis voor gezondheid. Ik geef inzicht en een zetje in de rug met acupunctuur, supplementen, medicijnen. Vergoed door aanvullende verzekering. Ook avond/weekendspreekuur.

WWW.NATUURPRAKTIJK-JACOBS.NL

NASTARAN VAHID - YOGA

Door middel van simpele yoga-oefeningen word je bewust van je lichaam en je adem, van wat er door je gedachten gaat, en van je omgeving. Je vindt ontspanning, balans en ruimte. Je leert dit in je dagelijks leven toe te passen.

WWW.SRIYOGA.NL

nastaranvahid@fastmail.fm

T 010-4116543

TAI CHI

Ontspanning, balans en flexibiliteit voor lichaam en geest. Een aandacht meditatie en interne krijgskunst. De langzame, zachte bewegingen van Tai Chi hebben een diepe uitwerking.

Tai Chi herstelt, bevordert en onderhoudt je algehele gezondheid.

TAI CHI CHUAN CENTRUM

WWW.TAICHICENTRUMROTTERDAM.NL

T 06-27032902

NOORTJE KÖHNE, ALEXANDERTECHNIEK

Alexandertechniek maakt je bewust van mentale en fysieke houdingen die belastend voor je lichaam zijn of onnodige stress veroorzaken. In een individuele les leer je hands-on hoe je efficiënt beweegt. Goed bij pijn, stress, ter verbetering van prestaties of revalidatie.

WWW.FORWARDANDUP.NL

noortje@forwardandup.nl

T 06-29002681

VINK & BAAN

Mindfulness is een vaardigheid die je kunt trainen. Vink&Baan biedt mindfulnessstrainingen aan met een nuchtere houding die aansluit bij de drukte van het leven in de stad. Meer weten over mindfulness of over ons? Kijk op www.vink-baan.nl of volg ons op instagram en facebook.

WWW.VINK-BAAN.NL