



## Jon Hoven

Notulist bijscholingscommissie

### Over mij

Het is alweer 33 jaar geleden dat yoga op mijn pad is gekomen. Ik kwam gelijk "thuis" na de eerste yogales. Na enkele jaren les gevolgd te hebben ben ik de opleiding tot yogadocent gaan volgen. Eerst 4 jaar bij Yoga Opleiding Limburg, daarna 3 jaar bij Saswitha. Ook heb ik de 3-jarige opleiding Adem- en ontspanningstherapie Methode van Dixhoorn gevolgd. Ik heb altijd bijscholingen gevolgd en doe dat nog steeds. Wat ik nu aanbied is: Hatha yoga, mindful yoga, adem- en ontspanningstraining, meditatie, wandelcoaching, stiltewandelingen. Ik geef nu bijna 26 jaar les.