

# Workshop lachyoga

Een dag niet gelachen = een dag niet geleefd

Ik verzorg samen met mijn vrouw workshops lachyoga. We zijn gewend om te lachen om een grap of om een komische situatie, maar je kunt ook lachen als er geen reden voor is. Je lacht om niets, gewoon omdat het zo heerlijk is om te lachen. Lachyoga is dus lachen zonder dat daar een aanleiding toe is. We kunnen allemaal lachen en zijn ervaringsdeskundig.

## Waarom lachen?

- Versterkt het zelfgenezend vermogen
- Vermindert pijngevoel
- Doet stoffen aanmaken die werken als antidepressiva
- Masseert buikorganen
- Verhoogt zuurstofgehalte in het bloed
- Geeft positievere stemming
- Overwint remmingen en geeft zelfvertrouwen
- Krachtige anti-stressor
- Men zit minder in het denken
- Geeft levensvreugde
- Het verbindt en geeft een positief en vrolijk gevoel
- Maakt contact met je innerlijke kind



## Hoe werkt het?

Bij lachyoga wordt gebruik gemaakt van eenvoudige technieken om de lachspieren te activeren en te bevorderen. Ik begin vaak met een korte uitleg, een warming-up en een aantal speelse oefeningen. Naast ademhalingsoefeningen volgen er diverse lachyoga oefeningen, afgewisseld met speelse oefeningen. Daarbij maken we gebruik van het klapritme. Het geheel sluiten we af met een lachmeditatie, gevolgd door een ontspannende meditatie. Lachyoga is een actieve bezigheid en dus wordt een actieve houding verwacht. Belangrijk is om voldoende te bewegen. Het kunnen vreemde oefeningen zijn die er voor zorgen dat men een klein stapje buiten de comfort zone moet zetten. In een veilige omgeving proberen we samen te lachen en mag ieder zijn eigen lach laten horen. Zien lachen en horen lachen, doet lachen. Het verbindt en geeft een veilig gevoel.

## Onderzoek

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat lachen gezond is voor lichaam en geest. De hersenen maken namelijk géén onderscheid tussen een echte lach of een neplach. Het levert dus altijd positieve effecten op. Dus doen alsof is goed en uiteindelijk ga je lachen.

We gaan dus samen lachen om je weer goed te voelen.

Zo is er ontspanning, ontlading en gaan de harten open. Lachen is leuk, ontspannend maar ook zeker raadzaam als je niet lekker in je vel zit of ziek bent.



### Informatie

Iedereen kan er aan deelnemen en het is een weldaad voor lichaam en geest. Deze workshop is geschikt voor familie bijeenkomsten, vrijgezellenfeesten, teambuilding, bedrijfsuitjes, verjaardagen en andere leuke activiteiten. Doe mee, laat je verrassen en ervaar de positieve effecten. Je bepaalt zelf je eigen grenzen. Zit je niet lekker in je vel of heb je een moeilijke tijd achter de rug of wil je gewoon eens lekker ontspannen, doe dan mee met de workshop Lachyoga.

We hebben inmiddels een unieke workshop lachyoga ontwikkeld met een eigen identiteit, waar we naast het lachen nog andere aandachtspunten stimuleren en activeren. Verder hebben we een eigen lachdoosje ontworpen met 52 kaarten met een lachspreuk en een bewustwordingsboekje om het lachen in het leven nog meer te bevorderen.

Wil je ook met ons samen lachen en plezier maken, laat je dan verrassen met lachen zonder reden. Laat de zon weer schijnen door samen te lachen.

Vrolijke lach groet,

Davie en José Broers  
[www.innerka.nl](http://www.innerka.nl)  
[info@innerka.nl](mailto:info@innerka.nl)  
0495-534051