

Wat kan lachen voor je betekenen?



Beste anti-stress

Als je giert van het lachen, lossen de stresshormonen op. Piekeren stopt vanzelf en je kunt je weer ontspannen.



Versterkt afweer

Je immuunsysteem krijgt een enorme boost als je hartelijk lacht. Je maakt endorfine, serotonine en oxytocine aan.



Pijnstiller

Door de aanmaak van endorfine ga je je niet alleen lekkerder voelen, maar je voelt ook minder pijn.



Sociaal contact

Mensen maken sneller contact als ze samen gelachen hebben.

LACH INSTITUUT

Bij het LachInstituut bieden we energizers, lachworkshops en lachcursussen in groepsverband.

**A day without
laughter is a day
wasted - Charlie
Chaplin**

Martin Kuijper, lachcoach
martin@lachinstituut.nl

06-51534255

Saskia van Velzen, lachtrainer
saskia@lachinstituut.nl

06-21856020

ALMERE

lachinstituut.nl

contact@lachinstituut.nl



visit lachinstituut.nl

Lachen is gezond

Wij van het LachInstituut bevelen het delen van een hartelijke lach van harte aan.



Saskia van Velzen & Martin Kuijper

Waarom lachen?

Volgens een onderzoek van de Duitse psycholoog Titze M. lachten mensen in de jaren '50 zo'n 18 minuten per dag. Vandaag de dag is dit nog maar 6 minuten. Dat kan toch beter?

Kinderen lachen wel
300 keer per dag,
volwassenen slechts
15 keer per dag.

Wat is lachyoga?

De basis van onze lachworkshops ligt in de kennis en kunde van lachyoga. Dit is in 1995 ontwikkeld in India door Dr. Madan Kataria om de gezondheid te bevorderen.

Je lacht niet om elkaar maar met elkaar. Je hebt geen gevoel voor humor nodig en je hoeft niet gelukkig te zijn. Als je wilt lachen, werkt lachyoga altijd.



Opleiding tot lachcoach

Wil je een extra tool in je gereedschapskist? Houd van je lachen en zoek je verdieping? Deze opleiding biedt jou een prachtige aanvulling op je meditatie- of yogapraktijk.

Deze 2-daagse is gecertificeerd door Dr. Madan Kataria, grondlegger van lachyoga. De cursus is praktisch, interactief en vooral vrolijk.

Naast de lach integreren in je werk en dagelijkse leven, kun je ook overwegen om zelf lachworkshops te gaan geven.

Deze bijzondere en intensieve dagen worden 4x per jaar gegeven door Luc van Imschoot (België) en Saskia van Velzen (Nederland)

Lachinstituut.nl/ons-aanbod

Wie leidt de sessies?

Saskia volgde in 2012 in India de training tot lachleraar en geeft sinds 2015 samen met Luc van Imschoot uit België de opleiding tot lachcoach. Martin maakte in 2016 zich de kunst van lachcoaching eigen en is sinds die tijd in het hele land te vinden met zijn hartelijke en aanstekelijke lach.

Hoe verloopt een lachsessie?

We starten met losmaak- en contactoefeningen. Vervolgens beoefenen we het 'gemaakt lachen'. We spelen, maken plezier en we creëren situaties waarbij we onszelf tot lachen aanzetten.

We eindigen met een vrije lach of mini lachmeditatie, gevolgd door stilte. Aan het einde zullen we ervaringen delen.

Belangrijk bij het volgen van een lachworkshop of lachcursus is dat we controle en denken loslaten. Het aannemen van een speelse houding, het kind in onszelf toelaten, leren relativeren, plezier en vreugde beleven, maakt de lachworkshop tot een unieke ervaring.