

# Actualiteiten Alles Lach<sup>®</sup>



Wat geweldig dat u zich heeft aangemeld óf niet heeft afgemeld voor deze actualiteiten! Uiteraard kunt u altijd laten weten dat u volgende keer niet meer wilt worden lastig gevallen. Eén mailtje met een uitleg van het “waarom niet” in precies 1001 woorden voldoet. Zonder moeite verwijderen wij u dan uit ons blijde mensen bestand!

## Actualiteiten Alles Lach<sup>®</sup> Korte Versie

- Alles Lach bestaat vandaag 1 jaar! Laat je lach horen en verdien € 2500,-!
- Nieuw nieuw nieuw!! Vriendendiensten. Alles lach als jouw Persoonlijk Assistent!
- Wegens succes meer data om te lachen in Lekkerkerk: Zaterdag 9/4, 21/5 & 25/6. Kennismaking Lachyoga.
- Lachyoga in het plaatselijke nieuws

## Actualiteiten Alles Lach<sup>®</sup> Lange Versie

Win € 2500,-

Alles Lach bestaat 1 jaar!!

Ja! Echt!! De tijd vliegt als je het naar je zin hebt. Kleine kindjes worden groot. En meer van die clichés! Maar het is echt waar! Op de dag dat deze nieuwsbrief wordt verstuurd is het precies een jaar geleden dat we bij het, niet echt bijzonder energieke, ondernemershuis waren om Alles Lach te inschrijven bij de Kamer van Koophandel.

Bewijs van inschrijving voor de sceptici onder u op [www.alleslach.nl](http://www.alleslach.nl) (-:

Om deze mooie dag nog positiever te maken dan deze al is geven wij € 2500,- als beloning voor de mooiste, beste, leukste, heftigste lach, welke wij op film per mail mogen ontvangen! Wij bepalen welke lach wint en over de uitslag hebben de deelnemers helemaal niets te vertellen. Graag ontvangen we de inzending vóór 8 april. Aangezien op 8 april de winnaar bekend wordt gemaakt!



Dus stuur snel op die heerlijke lach van je! Alles mag! Alles Lach!

## Vriendendiensten



Soms heb je even hulp nodig. Vrienden wil je niet belasten, die zijn toevallig al druk. Professionele hulp is weer een beetje overdreven. Bel Alles Lach! Wij kunnen alles! Jij vertelt wat er moet gebeuren en wij doen het! Samen of alleen. Het kan allemaal.

Muurtje verven, hond uitlaten, tuin pimpen, naar Schiphol gereden worden, en zo natuurlijk nog veel meer!  
Wij kunnen ook weggegeven worden. Wij doen een strik om en u geeft ons weg om een dag de kinderen zoet te houden, zodat je samen op stap kunt, om een vriend met de motor naar Schiermonnikoog te brengen, om op te ruimen bij je schoonouders na het veertig jarig huwelijk. Alles kan!

En zoals Oscar Wilde zei: "Lachen is zeker geen slecht begin voor een vriendschap en verreweg het beste einde ervoor." Maar laten we bij het begin beginnen.... (-:

## Kennismaking Lachyoga

Zaterdag 9 april 2011, 21 mei & 25 juni

Start 11.00 uur

Hotel de Witte Brug, Lekkerkerk [www.hoteldewittebrug.nl](http://www.hoteldewittebrug.nl)

Kosten € 5,- per persoon

Duur ca. 1 uur



Ok... Vorige keer hebben we enigszins overdreven, want het was **wel** een enorm succes, maar dat kwam **niet** door de enorme opkomst... Maar de laatste twee keren waren er respectievelijk 20 en 31 personen. Ook 9 april is nu al een succes qua opkomst, vandaar twee nieuwe data! Kom nou ook!!

Geschikt voor iedereen die geen heftige lichamelijke problemen kent. Trek kleding aan waar je je lekker in voelt, niet te strak. Eet niet te kort van te voren en kom met een lege blaas! (-:

Na afloop kun je genieten van een speciale Lach Lunch voor € 7,95!

Dit is inclusief 2 drankjes (koffie, thee, fris of kleintje pils) en Keuze uit de volgende broodjes:

- Ham, tomaat, komkommer en ei
- Kwekkeboom of groenten kroket
- Beleggen kaas of roomkaas met tomaat, komkommer en ei

## LACHEN IS GOED VOOR JE

**LEKKERKERK** – Dat lachen goed voor je is, daar zal iedereen het wel over eens zijn, maar lachyoga wat is dat nu precies, ik ging eens kijken na afloop van een cursus die op zaterdag 13 februari in de Witte Brug werd gehouden.



Sanne van Zoest is de goedlachse cursusleidster die met haar aanstekelijke lach de ongeveer 20 deelnemers de techniek van het “lachen om niets” bijbracht dit in combinatie met ademhalingsoefeningen.

Lachyoga is verzonnen door dokter Madan Kataria in India. Hij begon in 1995 in een park in Mumbai met vijf personen. Inmiddels verovert het concept de wereld met meer dan duizend lachclubs in meer dan 65 landen. Sanne volgde bij hem een intensieve cursus Lachyoga waarna ze met haar eigen bedrijf [www.alleslach.nl](http://www.alleslach.nl) cursussen geeft voor bedrijven en particulieren zoals op deze kennismakingsdagen in de Witte Brug.

Na afloop bleven een aantal deelnemers na de cursus om nog met elkaar te lunchen en wat na te praten over de cursus.

Gerry Berkel, één van de deelne-

mers, las de aankondiging in het Nederlek Nieuws en het leek haar wel wat om dit eens te proberen.

En daar had ze geen spijt van, lachen werkt aanstekelijk en je gaat gewoon automatisch mee lachen tijdens de oefeningen. Het deed haar goed en ze werd er vrolijk en ontspannen van en het gaf energie voor de verdere dag.

Sanne vertelde dat ze vaak lachyoga geeft in bedrijven voor belangrijke vergadering, de mensen gaan zo'n vergadering dan positiever in.

De bewuste ademhaling en het lachen is goed voor veel spieren in je lijf en het werkt aanstekelijk. Op 12 maart en 9 april start 11.00 Hotel te Witte Brug te Lekkerkerk nog twee kennismakingsdagen. Kosten € 2,00 p.p. duur ca. 1. Opgeven kan via de website ([www.alleslach.nl](http://www.alleslach.nl)) of telefonisch (010 848 7223/06 22990893).

(Anneke)

## Alles Lach<sup>H</sup> bedankt je voor de aandacht

Fijn dat je weer de moeite hebt willen nemen om deze actualiteiten tot het einde te lezen! Natuurlijk hoop ik je prachtige lach op film te mogen ontvangen en je te zien op één van de kennismakingsdagen of anders weer ergens anders!

Haha!