

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



Hoewel tot nu toe elke groep erg heeft genoten en gelachen tijdens de workshops, is te merken dat hard lachen om niets niet voor iedereen heel natuurlijk voelt. En dat is natuurlijk niet gek. We zijn wat dat betreft redelijk geconditioneerd.

Maar lachen is zo goed! Dat moeten we vaker doen en niet alleen als daar een reden voor gegeven wordt. Soms gewoon even lachen, omdat het kan. Zonder aanwijsbare reden. In het begin voelt dat vreemd, maar heus: het went!!

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

- Kennismakingsworkshop Lachen 15 november 19.30 Rotterdam
- Verschillende redenen om te lachen, belangrijkste: humor!
- Een oefening om je op weg te helpen...
- De positieve effecten van lachen zijn enorm! De natuurlijke facelift, lustverhogend & interne massage. Om maar iets te noemen...

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

### Lachend de winter door

Het wordt kouder en donkerder. En dat maakt het soms lastig om te blijven lachen. Natuurlijk helpen wij je graag! Maak een uurtje vrij in je agenda en beleef het concept van lachen zonder reden! In deze openbare workshop gaan we vooral veel lachen, hoor je interessante zaken over lachen en zo nog meer!

We kunnen er veel over vertellen, maar geef je op en kom het gewoon ervaren!

Dinsdag 15 november 2011

19.30 -20.30

Wijkgebouw Charlois

Clemensstraat 111

€ 10,-

Met Rotterdampas € 7,50

Wanneer je ons leuk vindt op Facebook € 7,50



## Waarom lach je?

Uit onderzoek is gebleken dat de meeste mensen meer willen lachen dan zij doen..

Herkenbaar? Waarom doet we dat niet?

Meestal lachen we, omdat we iets grappig vinden. Een mop, een cartoon, een leuke film, een taalkundige kwinkslag. Niet iedereen vindt dezelfde humor leuk en niet iedereen is in staat een ander aan het lachen maken, maar humor is wel de hoofdreden om te lachen.



Lachgas, ook een reden. Alcohol en drugs kunnen lachen bevorderen. Een situatie waar je niet mag lachen, wekt over het algemeen op de lachzenuwen. En kent u deze nog: kietelen! Bewegen en een groepsverband zorgen ervoor dat je makkelijker lacht. Als er een groep lacht, lacht dat makkelijker, dan wanneer jij moet beginnen. Wanneer je hebt gesport, ben je sneller geneigd te lachen. En natuurlijk bestaat er het lachen zonder reden! Het opzoeken. Met elkaar lachen om niets. Gewoon omdat het kan! (-:

## Doe het zelf lach oefening...

Het is wel een beetje vreemd. En je zult je misschien enigszins belachelijk voelen, maar het is het proberen waard. Baadt het niet dan schaadt het niet. En voor niets gaat de zon op. En meer van dat soort zaken...

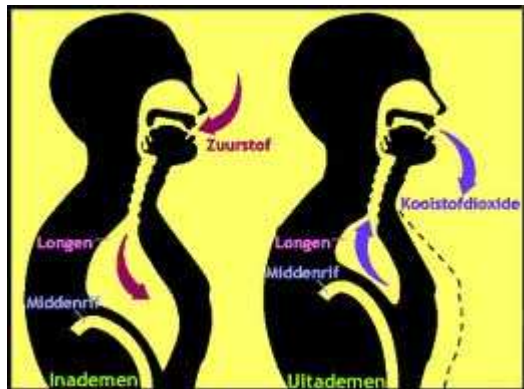
- ¼ Ga voor de spiegel staan. Met je gezicht naar de spiegel toe. Anders kun je net zo goed ergens anders gaan staan.
- 2 Trek een gekke bek. Een goede gekke bek. Niet te kinderachtig, maar echt zodanig dat je jezelf bijna niet meer herkent.
- ¾ Hoe of je gezicht ook staat, maak het geluid dat enigszins te herkennen is als lachen. Hahaha, Hohoho, Hihih. In die geest. Afwisselen mag uiteraard ook.
- 4 Blijft dit doen en wissel je gekke bekken af. Blijft er belachelijk uitzien en blijf geluid maken.



Je gekke bekken met andere delen werkt waarschijnlijk zeer stimulerend. Het zien van de gekke bekken van een ander waarschijnlijk ook. Lachen in groepsverband is nu eenmaal makkelijker dan alleen... Laat je weten of het werkte? (-:

## Een greep uit de positieve effecten van lachen

Er is inmiddels veel onderzoek gedaan naar de positieve effecten van lachen op het lichaam én de geest. Deze nieuwsbrief is niet gemaakt om er heel diep op in te gaan en om alles te onderbouwen en verder uit te leggen, maar wel om vast een idee te geven!



- Verlaging van bloeddruk
- Toename vasculaire doorstroming bloed
- Hoger zuurstofgehalte in bloed
- Terugdringen van hoeveelheid stresshormonen
- Toename hoeveelheid immuuncellen
- Verbeteren geheugen & leervermogen
- Verbeteren alertheid & creativiteit
- Hogere aanmaak endorfine
- Masseren van de inwendige organen

Een kleine greep, dus nog niet eens alles! De voordelen en positieve effecten van lachen zijn enorm! Kom anders dinsdag 15 november even meedoen, dan merk je hoe fijn het is om doelmatig te lachen!

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

Op- en aanmerkingen zijn altijd welkom! Stuur deze fantastische informatie door naar iedereen die je ermee denkt te plezieren. Zoek ons op [Wordpress](#), [Facebook](#), [LinkedIn](#), [Twitter](#), [You Tube](#) & [Hyves](#). En we hopen 15 november met je te mogen lachen!

Dit was hem weer voor dit kwartaal! Het kwartaal van lekker de kachel weer aan, door weer en wind naar je werk, stampot en erwtensoep. Het kan allemaal weer! Je weet ons te vinden als we je door een eventueel klein winterdipje heen moeten lachen!

Wens je deze nieuwsbrief niet meer te ontvangen, stuur dan een mail naar [info@alleslach.nl](mailto:info@alleslach.nl) met als onderwerp "Ik vind persoonlijk Alles Lach niet zo leuk". Wij verwijderen je dan uit ons bestand.