

# Alles Lach<sup>®</sup>

## Lachyoga Vergaderbreak

Een snelle ontspannings sessie lachyoga waarbij de groep door middel van lachen weer snel fris wordt en daardoor klaar voor de volgende spreker of vergadering. Er wordt gelachen zonder reden! Een uniek concept dat ongecompliceerd lachen combineert met ademhalingsoefeningen. Ontdek wat het effect van lachen is en hoeveel voordelen er aan lachen zitten voor het lichaam én de geest.

Duur	:	(minimaal) 15 minuten
Prijs	:	€ 75,- per kwartier
Personen	:	10 – 30 personen



Lachyoga is een beleving! Het is niet om naar te kijken, maar om te ervaren! Een korte sessie lachen zorgt voor afleiding en voor extra zuurstof in de hersenen. Wanneer men lacht, kan men niet nadenken. Even de aandacht nergens. Dit kan tijdens een seminar of een lange vergadering een welkome afleiding zijn. Door als groep samen even bevrijdend te lachen, kan men er daarna weer tegenaan. De aandacht is er weer bij. Men is ontspannen en weer klaar voor het serieuze werk!

## Programma

Een korte lachsessie is een perfecte onderbreking van een lange vergadering of een dag vol seminars. Uiteraard is het aan te raden een aantal sessie's in de dag te verwerken, wanneer men bijvoorbeeld gedurende een hele dag de aandacht erbij moet houden. Uiteraard kan een programma in overleg worden samengesteld.

Na een zeer korte uitleg van het concept Lachyoga, worden er een aantal lach oefeningen en ademhalingsoefeningen gedaan. De groep is weer scherp en gefocust.

## Ruimte

Aangezien de onspannings sessie alleen maar een welkome onderbreking is van een vergadering of seminar, zullen wij het moeten doen met de ruimte die voorhanden is. Het meest prettig is wanneer de deelnemers even van hun stoel kunnen, aangezien dan de benen gestrekt kunnen worden en het lichaam goed kan bewegen.

**Alles Lach<sup>®</sup>** komt van te voren graag de ruimte bekijken of denkt met u mee over een geschikte ruimte bij u in de buurt.

# Alles Lach<sup>®</sup>

## Prijs

De prijs voor een kwartier totale ontspanning bedraagt € 75,-. Dit bedrag is exclusief 19 % BTW. Ook is het exclusief eventuele zaalhuur en horeca. Wanneer de locatie zich in Rotterdam bevindt worden er geen vervoerskosten gerekend, daarbuiten helaas wel. Per half uur dat wij ons vervoeren kost het € 25,-.

**Alles Lach<sup>®</sup>** staat open voor ruilhandel & betaling in natura!

We doen zelfs sessies op vrijwillige basis! Reken uzelf niet direct rijk: goed lachen is tenslotte goud waard!

Wij bepalen of uw voorstel of verhaal goed genoeg is. We zijn benieuwd!

Uiteraard kunt u ook kiezen voor meerdere ontspannings sessies op een dag of een korter/langer programma. Voor meer personen is ook mogelijk. Vraag naar de mogelijkheden!



## Om nog te weten...

- Een korte lachsessie kan uiteraard aangepast worden aan het thema van de dag (bijvoorbeeld teambuilding, stressmanagement enzovoort).
- De huidige mens krijgt op een dag net zoveel prikkels als een mens in de Middeleeuwen gedurende zijn hele leven; ontspanning is wenselijk!
- De hersenen hebben 25 % meer zuurstof nodig dan de rest van het lichaam, lachen zorgt voor meer zuurstof.
- Lachen brengt samen, scheidt een band, breekt het ijs, is gewoon goed voor het groepsgevoel!
- Zoals bekend is lachen goed voor de gezondheid, zorgt voor een beter persoonlijk leven, voor een gezondere werksfeer, een rijker sociaal leven en het helpt wanneer het leven even niet zo vrolijk is.
- De voorbeelden van positieve effecten door lachen zijn onuitputtelijk! Depressies die over zijn gegaan, verdwijnen van chronische pijn, migraine, astma, ga zo maar door!
- Kinderen lachen gemiddeld 300 tot 400 keer per dag, volwassenen nog maar 15 keer!
- Lachyoga is redelijk intens en wordt dus niet aangeraden bij heftige lichamelijke klachten. Wanneer u wilt of bij definitief boeken volgt er meer informatie.