

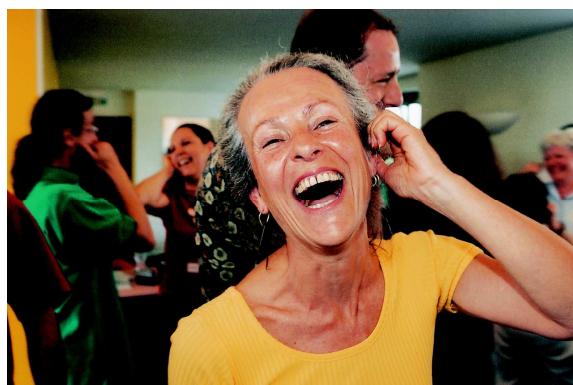
# Alles Lach<sup>®</sup>

## Workshop Lachyoga

Een heerlijke workshop, waarbij de groep het concept van lachyoga wordt uitgelegd én beleefd. 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	:	ca. 60 minuten
Prijs	:	€ 195,-
Personen	:	10 – 30

Lachyoga is een beleving! Het is niet om naar te kijken, maar om te ervaren! Men zal zich na afloop blij & energiek voelen. Iedereen leert om te lachen zonder reden en kan na één sessie de lachyoga oefeningen doen waar en wanneer ze maar willen. Er wordt geleerd hoe je door lachen je stemming positief kunt veranderen en zo ook je houding naar anderen. Veel lachen & plezier! Een positieve workshop dus!



## Programma

Een workshop Lachyoga kan het beste 's ochtends gehouden worden, aangezien men dan de gehele dag profijt heeft van het resultaat. Wanneer dat niet goed uitkomt, kan het 's middags en 's avonds natuurlijk ook! Uiteraard kan een programma in overleg worden samengesteld.

Normaal gesproken wordt in een tijdsbestek van een uur het principe van lachyoga uitgelegd, worden er verschillende lachyoga oefeningen gedaan, een sessie "vrij lachen", relaxen en tijd voor vragen en antwoorden.

## Ruimte

Aangezien het bij lachyoga erg om de dynamiek van de groep gaat is het belangrijk een fijne en geschikte ruimte te hebben om de sessie in te verzorgen. Wanneer de ruimte alleen de mogelijkheid biedt om mensen op hun stoel te laten zitten, kan dit, maar voorkeur gaat uit naar een ruimte waar men vrij kan bewegen. Het meest prettig is een ruimte met stoelen welke te verplaatsen zijn.

Tevens kunt u zich voorstellen dat een groep van blij lachende mensen flink wat geluid kan produceren! Het is dus gewenst te bedenken wie de burens zijn...

Bij goed weer kan een park of buitenruimte ook heel geschikt zijn. Het programma zal dan wel enigszins aangepast worden, maar goed lachen in de buitenlucht geeft extra voldoening!

**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 uur lachplezier bedraagt € 195,-. Wanneer de locatie zich in Rotterdam bevindt worden er geen vervoerskosten gerekend, daarbuiten helaas wel. Hiervoor rekenen we € 25,- per half uur. De genoemde bedragen zijn exclusief 19 % BTW, eventuele zaalhuur en horeca.

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

We doen zelfs sessies op vrijwillige basis! Reken u zelf 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 een korter of langer programma. Vraag naar de mogelijkheden!



## Om nog te weten...

- Een workshop lachyoga kan uiteraard aangepast worden aan het thema van de dag (bijvoorbeeld verjaardag, teambuilding enzovoort).
- 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.