

# Lachyoga

## met Luc van Imschoot

### Wat kan lachen voor jou betekenen ?

Lachen is het beste anti-stressmiddel  
Lachen versterkt je afweer  
Lachen ontspant en slankt af  
Lachen is een goede pijnstillert  
Lachen beschermt tegen een hartaanval  
Lachen verhoogt het zelfvertrouwen  
Lachen bevordert het sociaal contact



### Hoe verloopt een lachsessie ?

Lachyoga is gebaseerd op het feit dat we niet hoeven te wachten tot er iets gebeurt om te lachen: we zorgen er zelf voor dat we lachen. Het sociale en interactieve aspect zijn hierbij heel belangrijk: **zien lachen doet lachen!** Eveneens maakt het lichaam geen onderscheid tussen een gemaakte lach of een echte lach: dezelfde weldoende effecten - zowel lichamelijk als geestelijk - zijn het gevolg (stimuleert bloedsomloop, verlaagt bloeddruk, ontspant, massage spijsverteringsstelsel, gemakkelijker relativeren,...). Bij lachyoga streven we zelfs niet naar een echte lach: het is leuk meegenomen als het gebeurt maar niet het doel. Lachen is loslaten, in het hier & nu zijn, stoppen met denken. Maar uiteraard is de hoofdreden om het te doen gewoon omdat het ongelooflijk leuk is! Lachen kan je niet uitleggen - dat moet je doen!

### Wat hebben we nodig?

- Een open geest van de deelnemers (gevoel voor humor is helemaal niet vereist!!)
- een matje of badhanddoek om op te liggen
- vrijetijdskleding

**Een dag niet lachen is een verloren dag !** Kom naar onze lachyoga op **donderdag 19 oktober 2017** om **20u** in het OC, Ratmolenstraat 13 te Aaigem

Prijs : leden gezinsbond : € 3 / niet-leden : € 5

Om praktische redenen graag **inschrijven** vóór 12 oktober via [isabelle@aaigem.be](mailto:isabelle@aaigem.be), en betalen op rek. BE96 0639 3382 5705 Gezinsbond Aaigem

**Belangrijk** : lachsessies zijn toegankelijk voor iedereen die normale sportactiviteiten (10 minuten lachen = 30 minuten machinerieënd in de fitness) aankan. Mensen die hartpatiënt zijn, of ernstige astma- of hyperventilatieklachten hebben, dienen echter eerst hun arts te raadplegen. Lachen geeft een enorme druk in de onderbuik, vandaar dat lachsessies ook minder geschikt zijn voor zwangere dames.

