



# Een Lach, elke dag! Lach Bootcamp! Werk-Lachboek

door Katrien Meys van Wandel met Gevoel

Jouw LachYoga Leader



*Een dag niet gelachen  
is een dag niet geleefd!*



# Lachboek van



**Ik verklaar dat ik de  
komende week voor de  
LACH kies en ga voor een  
Lach, elke dag!**



**Datum**

# Een Lach, elke dag

## Welkom in het Lach Bootcamp!

Welkom bij de leukste online cursus die je ooit zal gevolgd hebben :-)

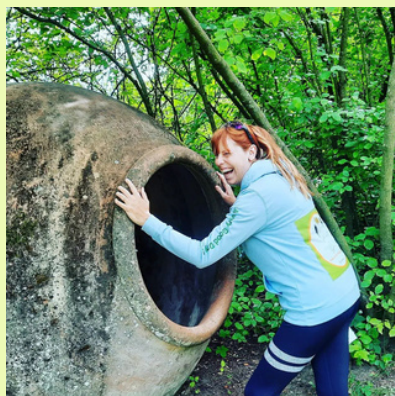
Begin 2022 kwam LachYoga, lachen zonder reden toevallig op mijn pad. Nu ja toevallig geloof ik al lang niet meer want vanaf de eerste minuut was ik verkocht en voelde het voor mij als thuiskomen.

Vanaf dat moment heb ik me helemaal verdiept in de wonderre wereld van de lach en de Lachyoga.

Sinds 2 juli 2022 ben ik internationaal gecertificeerd lachyoga leader. Mijn zielsmissie is om via mijn lachwandelingen en lachcursussen meer plezier en positiviteit in deze wereld te verspreiden.

*"LachYoga is een universele beweging voor gezondheid, vreugde en wereldvrede." Madan Kataria*

Lachyoga is een unieke techniek die in 1995 is ontworpen door Dr. Madan Kataria, een arts uit Bombay (India). Hij kwam op het idee tijdens het schrijven van een artikel over de gezondheidsvoordelen van het lachen. Ons brein kent het verschil niet tussen een echte lach en doen alsof. Bij beide maken je hersenen gelukshormonen aan zoals endorfines.



# Een Lach, elke dag

## Overzicht Modules

Hieronder vind je per module een overzicht van alle video's. Je kan in de  hokjes aanvinken  telkens je een video bekeek en zo het overzicht bewaren.

### Module 1: Wat is LachYoga

Ontstaan LachYoga? (4m31s)

### Module 2:




### Gezondheidsvoordelen en kracht van de lach!

Is Lachen echt Gezond? ( 5m05s)

### Module 3: Toepassingen van LachYoga

Lachwandelingen (5m35s)

### Module 4: Lachoefeningen

-  **Basis Lachoefeningen**
  - Lachjes Plukken (2m10s)
-  **Ademhalingoefeningen**
  - Lachbloemen plukken en ruiken (3m37s)
-  **Speelse lachoefeningen**
  - GSM lach (2m56s)



# Een Lach, elke dag

## Overzicht Modules

Hieronder vind je per module een overzicht van alle video's. Je kan in de  hokjes aanvinken  telkens je een video bekeek en zo het overzicht bewaren.

### Module 5: Ontspanning en meditatie

Intro Waarom ontspannen na lachen? (5m45s)

### Module 6: Lachweetjes en Lach-Challenges per week 12 weken

In deze module kan je per week lachweetjes en lach-challenges /opdrachten terugvinden.

Op het werkblad per week verderop in dit lachboek kan je de proefweek opvolgen.

*"Je wordt met de Lach leuker!"*



# Een Lach, elke dag

## Hoe de werkbladen per week gebruiken?

Op de volgende pagina vind je een checklist per week waar je jouw lachactiviteiten kan aanvinken.

Bekeek je een video over de Lachyoga?  
Welke gezondheidsvoordelen heeft het lachen?  
Zag je het lachweetje?  
Deed je de lach-challenge?

Welke lach oefeningen bekeek je?



Veel plezier de komende week in het Lach Bootcamp!

En aarzel niet om je vragen te stellen  
via whatsapp op de lachlijn 0032 487125120  
of per mail via [info@wandelmetgevoel.be](mailto:info@wandelmetgevoel.be)

Liefs  
Katrien  
jouw Lachyoga Leader



# LACH BOOTCAMP

DATUM: .....



## Activiteiten

## Check Box

Video over LachYoga (module 1)

Video over gezondheidsvoordelen (module 2)

Video over toepassing LachYoga (module 3)

Lach oefening (module 4)

Lach oefening

Lach oefening

Waarom ontspannen na lachen? (module 5)

Lachweetje (module 6)

Lach-challenge (module 6)

## NOTITIES

---

---

---

---

---

---





# Een Lach, elke dag!

**You did it!!! Je volgde de Lach Bootcamp van  
leukste online cursus die er bestaat!! :-)**

**HEEL GOED, HEEL GOED!!**

**YEEEUHHH**



Ik ben zo trots op jou en jij mag dat ook zijn omdat je de afgelopen week  
koos voor de Lach!

Liefs,

Katrien Meys van Wandel met Gevoel

Jouw LachYoga Leader





Wil jij nog meer voordelen van de Lach ervaren?  
Ga jij voor een echte transformatie in 12 weken?  
Stap dan in de Online cursus Een Lach, elke dag!



# Een Lach, elke dag!

*De leukste online cursus van 2023!*

door Katrien Meys van Wandel met Gevoel

Jouw LachYoga Leader



Inbegrepen in Een Lach, elke dag?

6 modules



71 video's



4u26min  
kijkmateriaal



Werk/Lachboek



PLEZIER & Fun!



# Stap nu in en geniet van de straffe korting!!

Je betaalt nu slechts 149€ ipv 199€

## Wat krijg je allemaal?

**6 modules**

**43 Lach oefeningen**

**71 video's**

**4uur 26min  
videomateriaal**

**Werkboek/Lachboek**

**Plezier en Fun!!**

**Jouw persoonlijke LachYoga  
Leader coach via mail en lachlijn**

**IK zeg JA aan de LACH  
en schrijf me in!**

**Van zodra je inschrijft heb je een jaar lang toegang  
tot deze leukste online cursus!!**

**Ik hoop je snel te mogen verwelkomen  
in Een Lach, elke dag!**

**Liefs,**

**Katrien Meys van Wandel met Gevoel  
Jouw LachYoga Leader**

