



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.

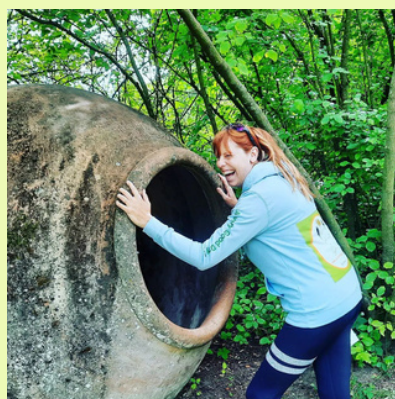
Vanaf dat moment heb ik me helemaal verdiept in de wondere wereld van de lach en de Lachyoga.

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: Lach oefeningen

-  **Basis Lach oefeningen**
 - Lachjes Plukken (2m10s)
-  **Ademhalingsoefeningen**
 - Lachbloemen plukken en ruiken (3m37s)
-  **Speelse lach oefeningen**
 - 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

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?
Wil jij meer zelfvertrouwen?
Positiever door het leven gaan?
Stap dan in de Online cursus Een Lach, elke dag!



Een Lach, elke dag!

De leukste online cursus van 2024!

door Katrien Meys van Wandel met Gevoel

Jouw LachYoga Leader



Inbegrepen in Een Lach, elke dag?

6 modules



77 video's



4u44min
kijkmateriaal



Werk/Lachboek



PLEZIER & Fun!



Stap nu in en geniet van de straffe korting!!

Wat krijg je allemaal?

6 modules

48 Lach oefeningen

77 video's

**4uur 44min
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**

copyright 2023-2024 Katrien Meys - Wandel met Gevoel

