

Zeeland Lacht

Ervaar de kracht van de LACH!



Gerdien Janse geeft vanuit 'ZEELAND LACHT' positieve workshops voor groepen mensen van alle leeftijden. Voor particulieren, organisaties en bedrijven. Voor grote of kleine groepen en altijd op maat gemaakt. Het is een positieve activiteit, vol met lach oefeningen, ontspanning en energieke spelelementen. Nuchter, vrolijk, enthousiast en trots op haar Zeeuwse roots staat Gerdien Janse met de workshop voor je klaar.

Wat kun je verwachten van een LACH workshop?

In de workshop komen verschillende oefeningen en spelelementen voor waardoor je gegarandeerd gaat lachen! Dit zorgt voor energie en positiviteit. De workshop duurt gemiddeld een uur (korter of langer is ook mogelijk).

Lachen heeft een positief effect op je lichaam en werkt goed voor een groep mensen. Zien en horen lachen, doet lachen. Lachen is iets sociaals, het zorgt voor verbinding en contact. Het lachen zorgt voor een positieve mindset en geeft kracht. Lachen is aanstekelijk. Ideaal voor teambuilding, een ijsbreker voor een evenement of om de familiebanden te versterken.



Wetenschappelijk bewijs

De oefeningen die tijdens de workshop aan bod komen wordt ook wel LACH yoga genoemd, vanwege de ademhalingstechnieken en het ontspannende effect. In 1995 is lachyoga ontwikkeld door Dr. Madan Kataria uit India. Uit wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van lachen is het volgende bewezen: je maakt het gelukshormoon 'endorfine' aan en het remt het stresshormoon 'cortisol' af. Een minuut goed lachen stimuleert de hart en bloedcirculatie en staat gelijk aan 10 minuten roeien!

LACHEN is gezond!

Na de LACH workshop voel je je ontspannen, je hebt een bloos op je wangen en je zit weer boordevol energie!

Meer informatie over Zeeland Lacht?

www.zeelandlacht.nl

facebook: [zeelandlacht](https://www.facebook.com/zeelandlacht)

Gerdien Janse - 06 15345473

Investering: vanaf € 149,- voor een workshop van 1 uur, (voor groepen t/m 10 personen) excl. btw, excl. reiskosten.

Ann Peeters, volleybalclub, Antwerpen:

'Wat een verrassende effecten had de lachworkshop op onze groep. Mensen werden echt uit hun tent gelokt, het was geweldig en amusant. We zijn een ervaring rijker en de hele groep heeft ervan genoten. Ik ben blij dat ik voor deze activiteit heb gekozen tijdens ons weekend weg.'

Gerbrand Verton, directeur Yoursurprise,

***Zierikzee:** 'Wat een positieve reacties waren er na de workshop! Het was echt leuk om te doen. Echt top!'*