

MAGAZINE BY LACHWINKEL

2022

LACH

DE SLEUTEL TOT ALLES



LACHWINKEL

LACHEN IS GEZOND

Een dag gelachen
is een dag geleefd

SPEEL MET DE LACH

Zoek de woorden en
doe de ogentest

LACH IEDERE DAG

Je asstitude en meer
voor thuis

Lachen...



brengt je in
een positieve
stemming

LACHWINKEL

Lachen is gezond

Een dag gelachen is een dag geleefd

We lachen te weinig tegenwoordig. Wist je dat kinderen nog zo'n 300x per dag lachen en volwassenen gemiddeld nog maar 15x?

En in de jaren '50 van de vorige eeuw lachte men gemiddeld nog zo'n 16 minuten per dag, tegenwoordig is dat nog maar 6 minuten. Counting down.

Kom op, dat kan anders. Lachen is gezond voor je!



Je voelt je gezonder en fitter

Depressieve gevoelens nemen af

Immuunsysteem krijgt een boost

Pijn beter te verdragen

Ontspant gemakkelijker

Verbeterd je geheugen

Je kunt meer presteren

Relaties worden sterker

Stimuleert de aanmaak van endorfine

Brengt je in een positieve stemming

LACHWINKEL

Lachen...

verbetert je
concentratie-
vermogen



LACHWINKEL

Ogentest

Kijk eerst met je ene oog, daarna met het andere.

H

AHA

HAHAHA

HAHAHAHOHAHAHAHA

HOHOHAHAHAHOHOHAHAHAHOHOHAHAHA

HOHOHAHAHAHOHOHAHAHAHAHAHAHAHAHOHOHAHAHAHOHOHAHA

GELUKKIG HOEFJE NIET TE KUNNEN LEZEN OM TE KUNNEN LACHEN. JE KAN GEWOON BEGINNEN. START MET HOHOHAHAHA EN HERHAAL DIT ONGEVEER TIEN KEER. DOE DIT TIEN KEER PER DAG EN JE ZAL MEER PLEZIER IN JE LEVEN ERVAREN.

LACHWINKEL

Lachen is ...

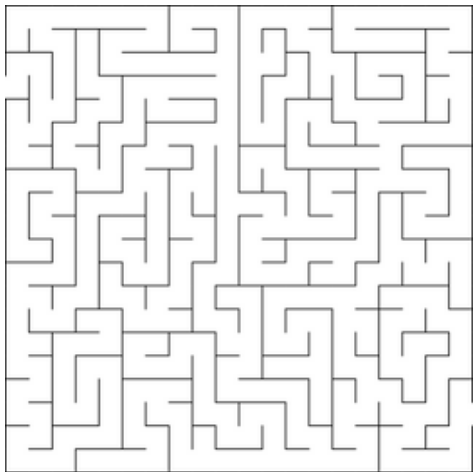
beste
anti-stress
middel



LACHWINKEL

Doolhof

Breng Smiley naar zijn Smilinetje



LACHWINKEL

Lachwoordzoeker

*Van links naar rechts, van rechts naar links
Horizontaal, verticaal en diagonaal*

ALERT	ONTSPANNING
BLIJ	PLEZIER
BOOST	RELATIES
ENDORFINE	RELAX
ENERGIEK	SAMEN
FIT	SERIEUS
FOCUS	SOCIAAL
GELUKKIG	SPELEN
GEZONDHEID	VEILIG
HARDOP	VERBINDING
HOHOHAHAHA	VRIENDEN
LACHEN	VROLIJK
LACHYOGA	ZIN
LOL	



LACHWINKEL

Lachwoordzoeker

Van links naar rechts, van rechts naar links

Horizontaal, verticaal en diagonaal

T Q N B S L S A Z P G V G S O
D I S J X U G U L N R B I O A
Z S F A E O U E I I H O L C Y
U T L I Y R Z N E O O O I I Z
B E R H S I N N H J T S E A S
R E C T E A D O G J E T V A A
S A O R P E H F O C U S Z L M
L F P S N A G E L U K K I G E
R T T C H E N D O R F I N E N
A N I A D I E H D N O Z E G H
O L H L A C H E N C A J Z C A
N A E V R O L I J K J I L B R
E N E R G I E K N E L E P S D
R E L A T I E S R Y O O J I O
G N I D N I B R E V L D D M P

LACHWINKEL

Lachworkshop



geef de lach
door aan
je vrienden

LACHWINKEL

Wist je dat...

*de lachwinkeliers naar jullie toekomen
in heel Nederland en Vlaanderen*

We lachen bij bedrijven, op scholen, in instellingen en met particulieren. Voor teambuilding, familiefeest of een vrolijke energizer. Ook online. Een offerte vraag je vrijblijvend aan via www.lachwinkel.nl

Weetjes

De lachworkshop kan meer dan 24 uur een positief effect hebben

Een goede en hartelijke lach laat je ruim 45 minuten heerlijk ontspannen

Je verbrandt net zoveel calorieën tijdens 10 minuten lachen als een half uur sporten

Het wereldrecord aanhoudend lachen staat op 3 uur en 6 minuten

LACHWINKEL

Meer lachen...



download
gratis 48 pag.
boekje vol
lachtips

Op www.lachwinkel.nl (scroll naar beneden)

LACHWINKEL

Je asstitude

Asstitude is the scientific study of how shaking ones ass effects your attitude. Asstitude is de wetenschappelijke studie hoe het schudden van je billen effect heeft op je houding.

Je asstitude kun je trainen. Stel, je hebt zo'n negatieve gedachte waar we allemaal wel eens last van hebben. Elimineer die gedachte met deze techniek.

- Laat de gedachte opkomen
- Sta op of ga rechtop staan
- Steek je hand naar voren en zeg "STOP!"
(je zegt 'stop' tegen die gedachte)
- Smile. Dus zet een brede lach op je gezicht
- Shake that ass!

Herhaal dit een paar keer achter elkaar en je zult zien dat de gedachte verdwenen is.

Ok, nu ben je een ass shaking badass!

Lachen...



maakt
mannen
aantrekkelijker
voor vrouwen

Andersom natuurlijk ook



LACHWINKEL

Thuis lekker lachen

One good laugh a day, keeps the doctor away

- Bij het wakker worden: rek je goed uit en zeg: "whoeah" en "hahahahaha".
- Onder de douche: doe de operalach. Galm de lach het hele huis door. Laat de burens meegenieten.
- Na het aankleden: smeer lachcrème op je gezicht. Daar word je pas echt vrolijk van.
- In de auto: zeg "hahaha" voor het stoplicht en "brrr" als je mag rijden.
- Op het werk: lach tegen iedere collega die je tegenkomt, ook die ene.
- Lach altijd. Trek je mondhoeken omhoog, laat je ogen stralen en lach!

LACHWINKEL





LACHWINKEL

CONTACT

www.lachwinkel.nl
info@lachwinkel.nl

LACHCOACHES

Saskia van Velzen
Martin Kuijper

SLOGAN

Change the World.
Smile!