

### Lachworkshop 1 uur programma

#### Introductie

- Wie ben jij en waarom doe je lachyoga
- Waar komt het vandaan (5 punten van lachyoga)
- Afspreken: niet uitlachen

#### Opwarming

- Lichaam rekken/strekken
- Voeten, enkels, knieën, heupen losdraaien
- Ik ben niet gestresst
- Hohohahaha (in 3 stappen: klappen, mantra, dans)

#### Kennismaken

- Jezelf voorstellen en dan lachen (iedereen doet dit, kan bij kleinere groepen)
- Teken een smiley op je vinger en zeg "hallooo" tegen iedereen
- Begroet elkaar met de Namastélach of de Europese handenschudlach

#### Cirkel lach oefeningen

- Lachwave
- Naar midden met haaaaaahahahahaha (handen vast)
- Van voor naar achter van links naar rechts
- Mentaal flossern

#### Soorten lach

Mensen zelf iets laten noemen en voor laten doen (is spannend) Ze komen vaak zelf met:

- Giëbellach, schaterlach, heksenlach, hinniklach, grijnslach

Denk ook aan/vul aan met:

- Varkentjeslach, kerstmannenlach, deftige dames/herenlach

#### Andere lach oefeningen

- Start de lach (motorlach), meterlach, milkshakelach (wat zit er in?), creditcardlach, bibliotheeklach, operalach
- Maak je eigen favorietenlijstje

#### Einde in rust of juist niet

- Mini lachmeditatie, kan liggend, zittend of staand
- Rode loper, degene op de rode loper is de filmster/held/middelpunt en alle omstanders juichen deze persoon toe.

#### Afronden

- Kort evalueren "hoe voel je je nu?"
- Vertellen wat je nog wil toevoegen
- Eventueel iets meegeven (A4tje met oefeningen, een aandenken)
- Groepsfoto

#### Denk aan

- Tussendoor ademen
- Het handklapritme
- Bewegen, van plaats wisselen
- Water drinken

### Lachworkshop 2 uur programma

Dit is ongeveer hetzelfde als het 1 uur programma, denk hierbij aan de volgende uitbreidingen en mogelijkheden

#### **Bij Introductie**

Invullen "hoe voel je je" formulier

Laten zien van een filmpje (zien en horen lachen doet lachen)

#### **1-1 oefeningen**

Oefenen: Heel langzaam knipogen

Spiegelen: De een trekt gekke bekken en de ander doet na ("losmaken van het gezicht")

De een zegt: "dit is niet om te lachen", wacht een minuut, de ander zegt "maar ik lach ook niet"

#### **Pauze**

Bij twee uur moet je echt een korte (plas) pauze inlassen. Niet te lang, dan verdwijnt te energie.

#### **Lach oefeningen**

Doe een greep in de 40 basisoefeningen

#### **Grond oefeningen**

Alleen als de ruimte en de groep het toelaat. Meestal tegen het einde van de workshop wel te doen

- Duizendpootlach
- Buik-op-buiklach

#### **Themalach**

In de 40 basisoefeningen staan de huishoudelijke klusjeslach en de vliegveldlach genoemd. Laat mensen zelf klusjes en onderwerpen verzinnen.

#### **Spel**

Verzin iets met een object. Of doe dit zelfs zonder object (geef de lach door).

#### **Zelf lach bedenken**

De groep verdelen in 2, 3 of 4 subgroepen. Met elkaar bedenken ze een nieuwe lach in een thema dat jij aangeeft. Thema's: huis, tuin en keuken, onderweg, brandweer, supermarkt. Gewone dagelijkse dingen.

#### **Einde**

2<sup>e</sup> deel van het "hoe voel je je" formulier invullen

Ontspanningsmeditatie

Uitgebreidere evaluatie