

lachen  
brengt je in  
een positieve  
stemming



Mijn naam is



# Lachen is een serieuze zaak

***Kinderen lachen nog zo'n 300  
keer per dag, volwassenen  
gemiddeld nog maar 15 keer***

Jammer, maar helaas?  
Nee, we kunnen weer lachen net  
als vroeger. Alleen is het soms even  
oefenen geblazen.  
De lachwinkeliers staan voor je  
klaar om weer een lach op je  
gezicht te toveren.

## LACHWINKEL



Kijk voor meer informatie op  
[www.lachwinkel.nl](http://www.lachwinkel.nl)

Hier kun je ook direct gratis het 48  
pagina tellende e-boek "lachen  
zonder reden" downloaden en  
starten met lachen.

## Lachen is gezond

- Je voelt je gezonder en fitter
- Depressieve gevoelens nemen af
- Je geeft je immuunsysteem een boost
- Je kan beter pijn verdragen en ontspannen
- Je geheugen wordt beter en je presteert meer
- Relaties worden sterker
- Je voelt je veiliger
- Stimuleert de aanmaak van endorfine
- Brengt je in een positieve stemming
- En meer, veel meer

Lachworkshop  
Lachcursus  
Opleiding lachcoach  
[www.lachwinkel.nl](http://www.lachwinkel.nl)

Saskia en Luc geven samen  
de opleiding tot lachcoach in  
Nederland en Vlaanderen