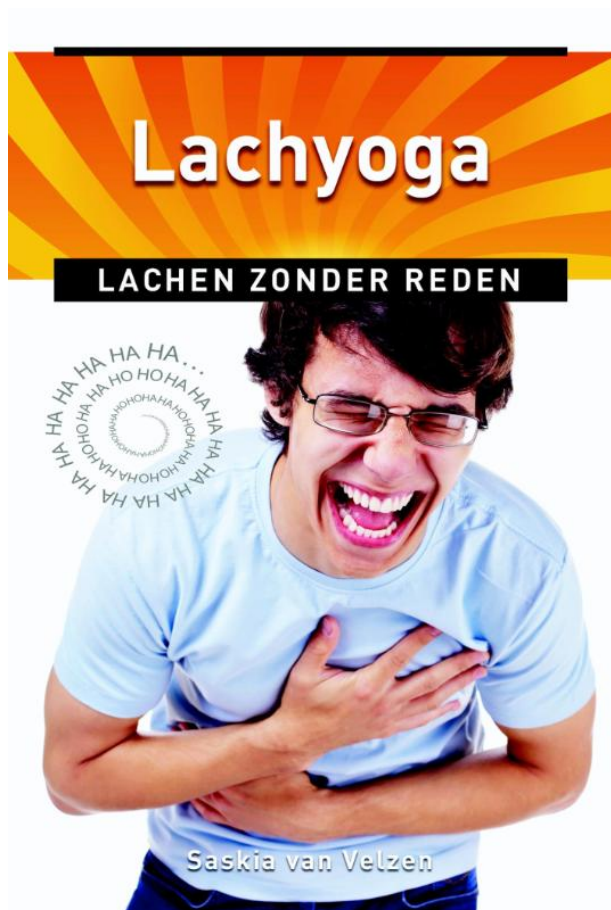


Lachyoga



Genre:	Gezondheid
ISBN:	9789020210668
Taal:	Nederlands
Auteur:	Saskia van Velzen
Verschenen:	10-04-2014
Uitgever:	AnkhHermes, Uitgeverij
Bladzijden:	80 pp.

[Lachyoga.pdf](#)

[Lachyoga.epub](#)

Kinderen lachen wel 300 keer per dag, volwassenen gemiddeld nog maar 15 keer. Terwijl lachen zo gezond is! Onze natuurlijke lach is afhankelijk van veel factoren, maar er zijn kennelijk niet veel redenen om te lachen... We lachen vaker niet dan wel. Lachyoga wacht niet op de omstandigheden waardoor we gaan lachen, maar maakt van lachen een oefening. Effecten: je gezondheid neemt toe, je hebt minder last van stemmingswisselingen, je kunt meer en beter presteren, je sociale leven krijgt meer diepgang en je kunt uitdagingen in het leven beter aan. Lachyoga laat je zien waarom je meer zou moeten én kunnen lachen. De 40 basisoefeningen zijn bedoeld voor alle lachyogabeoefenaars. Ze worden aangevuld met tips voor workshopbegeleiders bij het begeleiden van grote en kleine groepen.