

Gezond & Gelukkig

een tijdschrift vol positieve inspiratie



Verkoopwaarde
€ 4,95

Gelukkig creatief

Kunst waar je
blij van wordt

Lachen is gezond!

Wat gebeurt er
met je als je lacht?

De wandelcoach

Wandelen met
de natuur of stad
als spiegel

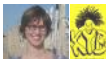
en
nog
veel

meer!

Wat staat waar ?

YOGA MET KINDEREN

Samen met kinderen kan heel leuk zijn. Je kan met hen samen yoga oefeningen doen. Het is heel leuk en gezond. Je kan met hen samen yoga oefeningen doen. Het is heel leuk en gezond. Je kan met hen samen yoga oefeningen doen. Het is heel leuk en gezond.



MOL HA. HARTSDIJK

Vooraf je door oefening begint, maak je eerst heel veel hartjes van papier of ander materiaal. Maak grote en kleine hartjes in al paar fracties kleuren. Dit zijn verschillende doos modellen in de kamer. Dit alles hangt in de doos. In vroege fracties is dit een doos met leuke, gezonde hartjes.

Kies muziek uit waar je vrolijk van wordt. Maak met elkaar een ring om de doos. Dit de muziek aan en huppel of dans rondom de doos. Nieuw je huppel of dans, toen je met je vingers allemaal hartjes in de lucht zwaai je ze kunt. Als de muziek stopt (dus met de pauze) knijp je je tong naar de plek in de ring waar je begonen bent. Onderaan knijp je in je handen en oep je twee knijp. Dit is een oefening voor de handen. Het is een oefening voor de handen. Het is een oefening voor de handen.

HARTES ACHTEREFENING

Voor deze oefening pak je in beide handen een paar hartjes. Je begint te hurken en terwijl je daadert, kom je omhoog. Je je recht op staan en maak je je je tong naar de plek in de ring waar je begonen bent. Dit is een oefening voor de handen. Het is een oefening voor de handen. Het is een oefening voor de handen.



WANDELEN met de NATUUR of STAD als SPIEGEL

Oud-decaan uit Katwijk, Aat van der Harst, wandelt mensen wijzer.

Weinig in het leven is zo gezond als een ontspannen wandeling in de natuur. Je komt mee uit je werk en wandelt een uurje in een bos of langs het strand. Je hoofd wordt lekker leeg, piekergedachten verdwijnen. Je voelt je weer fitter. Een wandeling leidt tot meer gezondheid en meer geluk. Dat hoeft niet eens in de bergen of in een bijzonder natuurgebied te zijn. Gewoon dichtbij huis kan het ook.



GELUKKIG CREATIEF

Kunstenaars creëren graag. Zo ook de leden van kunstenaarscollectief KoCo. Zij worden er gelukkig van om hun creativiteit te kunnen uiten en te kunnen delen. Zij doen dit door te exposeren, op (best)markten te staan en nu door mee te werken aan dit magazine.



Pagina 4: Yoga met kinderen

Pagina 8: De wandelcoach

Pagina 10: Gelukkig creatief

Lachen is gezond!



Lachen is leuk. Lachen is gezond. Leuker omgeven lachen, alleen of met anderen. Als je met anderen lacht, dan geeft dat een boost. Het zijn en geven lachen van anderen, maakt dat je zelf ook weer gaat lachen.

- * Lachende mensen komen positiever en aantrekkelijker over.
- * Lachen brengt mensen dichter bij elkaar.
- * Lachen voorkomt stressen en geeft zelfvertrouwen.
- * Lachen helpt je te relativeren en alles positiever te bekijken.

Lach oefeningen

Deze lach oefeningen zijn geschikt voor alle leeftijden. Doe de oefeningen alleen of met een groep. Je kunt de oefeningen doen terwijl je staat, zit of ligt. Indien gewenst, pas je de oefeningen aan, want alles kan mag, als je maar lacht!

HA HA

De kerstman-lach

Lig beide handen op je buik. Het is fijn om eerst even je buik een kleine buitsaaiage te geven. Je buik is belangrijk en daar mag je best even aandacht aan besteden.

Laat je buik een beetje schudden en probeer je buikspieren te ontspannen. Met een ontspannen heel laat je een depe en vrolijk "Ho ho ho ho ho ho ho ho" horen. Probeer dit eerst eens 2 minuten. Als het goed gaat, kun je de oefening langer doen. Deze oefening is naast een goede ademtoefening ook een fantastisch goede buitsaaiage.

HA HA HA

De vrolijke duimen-lach

Terwijl je in duimen lacht, doe een de andere zij aan jezelf mag je er wel bij zeggen, zoals: "Je bent super!" of "Je bent lach!"... wat je wilt. Waarschijnlijk een complimentje voor jou en je vrienden en ook voor jezelf.

Als de lach oefening een beetje afneemt dan kan je de lach oefening ook op je hand tegen een klein stukje fles fatsoenlijk te zijn. Dan kun je daarna je handen een keer naar jezelf optrekken en zeggen: "Ja, ben fantastisch!" Wat er met je lachen en geluk jezelf meerdere complimentjes.

HA HA HA

De mobiele telefoon-lach

Pak de mobiele telefoon erbij, maar je kunt ook doen alsof je er één vast houdt en alsof je een video oproep doet. Het is natuurlijk niet zo maar een grapje. Het is een heel erg vrolijk en lachwekkend gesprek. Je ligt dus lekker van het lachen.

Tu kunt een video of foto's van het lachen of foto's van het lachen. Deze zijn je helpen om te lachen. Dit is een heel erg vrolijk en lachwekkend gesprek. Je ligt dus lekker van het lachen.

Gezond en Gelukkig aan het Werk

Het is niet altijd even makkelijk, gezond en gelukkig zijn. Zeker niet als het om werk gaat. Je hebt dat tenslotte niet zelf in de hand. Of niet? Tijd om eens wat vragen aan jezelf te stellen.

Ben ik nog blij met mijn werk?

Bekijk je baan eens kritisch. Vind je het werk nog leuk? Wordt je voldoende uitgedaagd of juist te veel? Zijn er doorgroeimogelijkheden voor je of zit je daar nu echt niet op te wachten. Krijg je de mogelijkheid om je te ontwikkelen? Kan je zelf het werk dusdanig inleiden dat je voldoende tijd hebt om pauze te nemen? Neem je de draad ooit te je werk op? Inspireer je? Vind je je gewaardeerd door je collega's en de je collega's? Kan je de visie van het bedrijf en sta je daar achter? Kan je je zorgen afzetten? Wordt er naar je geluisterd als je iets te vertellen hebt? En zo zijn zo nog een heleboel vragen te bedenken.

Waar word jij gelukkig van?

Je hebt wat dingen die kunnen spelen, waar je bent en nog niet helemaal alle. Word je hier nu echt gelukkig van? Het kan mogelijk, maar je moet wel de dingen die je leuk vindt, dan kun je omgevings om een beetje switchen te maken. Er zijn veel manieren om jezelf gelukkig te maken. Het is belangrijk dat je weet wat je leuk vindt en dat je het ook doet. Het is belangrijk dat je weet wat je leuk vindt en dat je het ook doet.

Makkelijker gezegd dan gedaan!

Je moet misschien wat je dromen van je, maar het lijkt je gemakkelijk om te maken. Je dromen van je, maar het lijkt je gemakkelijk om te maken. Je dromen van je, maar het lijkt je gemakkelijk om te maken.

Veel vragen met nee beantwoord!

Wat me? Gaat om al die vragen die je heb lach vaak eens op papier te zetten en erop te kijken. Je kan al die vragen die je heb lach vaak eens op papier te zetten en erop te kijken. Je kan al die vragen die je heb lach vaak eens op papier te zetten en erop te kijken.

Pagina 16: Lachen is gezond

Pagina 20: Zelf aan de slag met lach oefeningen

Pagina 22: Gezond en gelukkig aan het werk

En verder:

- 3 Voorwoord
- 6 Leven met de ziekte van Parkinson
- 7 Boekentips

- 15 Lach! magazine
- 18 Vijf vragen over De Lachclub
- 23 Colofon

Gezond en Gelukkig!

Gezond en gelukkig. Het woordje “en” tussen deze twee woorden lijkt te suggereren dat ze onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Misschien is dat deels ook wel zo. In goede gezondheid zijn, is iets wat veel mensen zullen noemen als een belangrijke voorwaarde voor geluk. Vaak wordt men zich echter pas bewust van zijn of haar gezondheid, op het moment dat deze niet meer vanzelfsprekend is. Er is zeker een samenhang en allerlei onderzoeken bevestigen ook, dat mensen die zich gelukkig voelen, gemiddeld genomen gezonder zijn en ouder worden. Hoe direct dit verband is, dat is alleen een stuk minder duidelijk. En laten we niet vergeten dat ook mensen die te maken hebben met gezondheidsproblemen, toch heel gelukkig kunnen zijn.

Heel veel mensen streven ernaar om gelukkig *te worden*. Daarbij lijkt soms te worden vergeten om gewoon vandaag gelukkig te zijn, gelukkig in het hier en nu. En hoewel streven naar geluk vaak niet zo veel oplevert, is het wel goed mogelijk om aan je eigen geluk te werken. Dit kan op veel manieren. Het groots aanpakken en afrekenen met blokkades, door een training of coaching te volgen. Maar ook kleine zaken, zoals iets doen wat je leuk vindt, een hobby zoeken, een wandeling in de buitenlucht, dragen bij aan het geluk.

Contact leggen kan bijdragen aan het geluksgevoel. Mensen lachen daadwerkelijk zo’n dertig keer vaker als ze in het bijzijn van anderen zijn. Lachen is aanstekelijk. Familie, vrienden, burens, collega’s, allemaal mensen die jij nodig hebt om nog gelukkiger te kunnen zijn. Maar die ook jou nodig hebben, want juist geluk delen maakt mensen gelukkig.

Ook wij willen graag het geluk delen. Dit keer doen we dat door middel van dit Magazine. Een project waar wij met veel plezier aan hebben gewerkt. Dit deden wij natuurlijk niet alleen. We zochten contact met allerlei mensen, mensen die enthousiast hebben meegewerkt en daarmee ons dus ook weer enthousiast hebben gemaakt. Zo simpel kan delen soms werken.

Beide vinden wij het leuk om samen aan allerlei projecten te werken. Soms levert dat ook stress op, want er is altijd een deadline en je wilt het allemaal zo goed mogelijk doen. Maar het plezier om samen creatief bezig te zijn, samen te leren en samen te verbinden, heeft er voor gezorgd dat we enthousiast gebleven zijn voor dit Magazine. En daar wordt je echt gelukkiger van. De naam van dit magazine “Gezond en Gelukkig”, staat voor twee onderwerpen die voor ons beide essentieel zijn in het dagelijks leven, zowel persoonlijk als tijdens het werk.

Wij wensen je veel plezier bij het lezen van dit Magazine en natuurlijk een goede gezondheid en veel geluk!

Alida van Leeuwen en Elly Mulder



Alida van Leeuwen noemt zichzelf een “Lach Psycholoog” omdat zij als afgestudeerd psycholoog van lachen en positief denken/doen haar werk heeft gemaakt. Zij is tevens gecertificeerd Laughter Yoga Teacher en Ambassadeur van Lachyoga in Nederland.

Elly Mulder is gecertificeerd Laughter Yoga Leader, mede-oprichter en begeleider van lachclub Alphen aan den Rijn. Zij geeft lachworkshops en zet het lachen in bij coachtrajecten.

www.LachPsycholoog.nl

www.academievoordelach.nl



YOGA MET KINDEREN

Kinderyoga docente Brenda Zuydwijk geeft al jaren met veel plezier yogales aan kinderen in Roelofarendsveen. Speciaal voor het Gezond & Gelukkig magazine ontwikkelde Brenda oefeningen rond het thema "hartjes". Meer informatie over Brenda en haar kinderyogalessen vind je op haar website: www.kinderyogabrenda.nl



HO, HA, HARTJESVLA!

Voordat je deze oefening begint, maak je eerst heel veel hartjes van papier of ander materiaal. Maak grote en kleine hartjes in al jouw favoriete kleuren. Zet een vrolijk versierde doos midden in de kamer. Doe alle hartjes in de doos. In onze fantasie is dit een doos met lekkere, gezonde hartjesvla.

Kies muziek uit waar je vrolijk van wordt. Maak met elkaar een kring om de doos. Zet de muziek aan en huppel of dans rondom de doos. Terwijl je huppelt of danst, teken je met je vinger allemaal hartjes in de lucht, zoveel als je kunt. Als de muziek stopt (iemand drukt op de pauze knop) ga je terug naar de plek in de kring waar je begonnen bent. Ondertussen klap je in je handen en roep je twee keer: 'HO, HA, HARTJESVLA'. Het roepen van deze woorden is een gezonde adem oefening waarbij je ademt vanuit je buik. Als je terug bent op je plek, maak je met je lichaam of met je handen een hartjesvorm. Goed zo!

Zet de muziek weer aan en huppel of dans weer rondom de doos, terwijl je hartjes in de lucht tekent. Als de muziek stopt, klap je weer in je handen terwijl je twee keer roept: 'HO, HA, HARTJESVLA'. Zoek iemand op om samen één hartjesvorm te maken. Verzin maar hoe je dat het best kan doen. De muziek gaat weer aan tot deze voor de derde keer stopt en je weer terugkomt in de kring terwijl je twee keer 'HO, HA, HARTJESVLA' roept. Dan pak je een handje met hartjes uit de doos met hartjesvla. Je legt die voor je neer op de grond. Ga op je hurken zitten. Je armen zet je tussen je voeten op de grond, vlak bij de hartjes.

HARTJES ADEMOEFENING

Voor deze oefening pak je in beide handen een paar hartjes. Je begint in hurkzit en terwijl je inademt, kom je omhoog, ga je recht op staan en maak je je zo lang mogelijk. Terwijl je omhoog komt, gooi je alle hartjes met je armen gestrekt, hoog de lucht in. De hartjes zweven nu door de kamer heen, als een hartjesregen. Dan adem je uit en buig je je knieën totdat je weer in hurkzit bent. Je voeten blijven op de grond staan. Je kunt deze hartjes adem oefening zo vaak herhalen als je wilt.





HARTJES MASSAGE

Voor deze oefening wordt de groep in tweeën verdeeld. De ene helft van de groep gaat om de doos heen zitten met het gezicht naar de doos hartjesvla. De andere helft van de groep gaat achter iemand zitten. Deze groep geeft een hartjes rugmassage aan de voorste groep. Dit doe je door allerlei hartjes, groot en klein, op de rug te tekenen van degene die voor je zit. Als de massage is afgelopen, bedank je elkaar en wissel je van plaats met de persoon die jij net een hartjes massage hebt gegeven, zodat deze persoon nu jou kan verrassen met een hartjes rugmassage.

HARTJES MEDITATIE

Ga voor deze meditatie ontspannen op je rug liggen. Sluit je ogen. Leg je handen op je buik en maak van je handen een hartjesvorm. Adem rustig en diep in en uit. Voel je ademhaling. Als je inademt, voel je het hart dat je met je handen maakt een stukje omhoog komen. Als je uitademt, gaan je handen weer een beetje omlaag. Adem tien keer rustig en diep in en uit. Daarna denk je aan iedereen van wie je houdt, terwijl er een mooie glimlacht op je gezicht ontstaat. Deze glimlach groeit uit tot een giechellach en uiteindelijk tot een bulderlach. Als iedereen aan het lachen is, klap je in je handen en roep je twee keer 'HO, HA, HARTJESVLA'. Dit is het einde van de meditatie. Je komt rustig overeind en kijkt elkaar glimlachend aan.



TIPS:



Samen spelen en lachen is natuurlijk het leukst. Dus nodig al je vriendjes en vriendinnetjes uit om bij jou thuis deze hartjes oefeningen met elkaar te doen. Maak een mooie kaart als uitnodiging met veel hartjes!

Als afsluiting van deze oefeningen kun je een mooie tekening maken voor iemand die je "een warm hart toedraagt". Dit betekent dat je die iemand aardig vindt en daarom graag iets voor die persoon doet.

- advertentie -

Merk je ook dat het lastig is om een SUPERMAMA te zijn voor je kids, voldoende tijd aan ze te besteden, maar dan ook nog:

- Tijd maken om gezond te eten
- Tijd voor jezelf in te plannen
- Tijd maken om te gaan sporten
- En echte tijd voor je partner

**Geloof me, ik weet hoe je je voelt, maar ik weet nu ook dat het wel allemaal tegelijk kan!
Wil jij het LICHAAM van je DROMEN creëren en jezelf ongekend GELUKKIG voelen?
Ga dan nu naar www.mind-body-health.nl en ontvang GRATIS tips en tools waar je direct mee aan de slag kunt!**



Anita Poels, Mind-Body-Health Coach
info@mind-body-health.nl



Jan Schouten heeft de ziekte van Parkinson

Hierbij een deel van zijn blog “Positief Parkinson”

Moet je meelachen met Positief Parkinson of sta je toe dat een Pieker Parkinson bezit van je neemt? Bedenk daarbij dat lachen goed voor de doorbloeding is en stofjes aanmaakt zoals dopamine. Aan jou de geheel vrije keus!

Regie

Toen bij mij jaren geleden in een universitair ziekenhuis Parkinson werd vastgesteld was het eerste wat ik dacht: “nu moet ik nog gezonder gaan leven dan ik al doe”.

Je kunt een beroep doen op de neuroloog, een bewegingstherapeut of een logopedist. Er staat psychosociale hulp klaar. Aan voorlichting ontbreekt het ook niet, er is een Parkinson vereniging en er wordt zelfs een glossy uitgegeven.

Maar met al die uitstekende hulp en voorlichting die er is, mag je toch niet de regie uit handen geven. Nu ik na al die jaren voorzichtig met medicatie ben begonnen om de symptomen te verlichten, besef ik dat het mijn lijfstijl is geweest die me in staat heeft gesteld om tot en met mijn 67ste jaar in de gezondheidszorg te blijven werken en bijna alles te doen wat ik zonder Parkinson ook zou hebben gedaan.

Zelfzorg

Met zelfzorg bereik je ook veel. Zo heb ik mijn mimiek geoefend met gezichtsgym en de lenigheid en coördinatie van mijn voeten door te gaan voetjevechten. Mijn spraak oefen ik door hardop te lezen en door met liedjes mee te zingen. Je zult na enige oefening verrast zijn hoe je stem verbetert.

Dagelijks gaan er duizenden gedachten door ons heen waaraan wij, veelal onbewust, even zovele emoties koppelen die ons zwaar belasten. Het was verrassend voor mij om te ontdekken dat wanneer je handelingen met volle aandacht en geduld in het nu doet, zonder al die gedachten en emoties, er een enorme verbetering optreedt zowel motorisch als psychisch. Aandachtstraining of mindfulness kan daarbij een handje helpen.

Zoek beweging die het beste aanvoelt, zoals vrij dansen, wandelen, zwemmen, fietsen en traplopen. Daarnaast

kun je nog een sport beoefenen. Ik koos voor pingpong om balans en reactievermogen te behouden. Blijf in beweging maar overdrijf het niet want dat kost weer dopamine en kan uitvalverschijnselen veroorzaken.

En bekijk de ongemakken die je kunt hebben, eens van een positieve kant. Zo is overvloedige speekselvorming beter dan een droge mond. Immers speeksel heeft een smerende werking en helpt bij het kauwen, slikken en praten.

Het gaat je goed, Jan Schouten

Tips van Jan

Ben je in een neerslachtige stemming? Heb je minder belangstelling voor wat er om je heen gebeurt en gevoelens van uitzichtloosheid of nietswaardigheid? Besef dan dat er na elke depressie weer een opklaring komt.

Mens erger je niet. Als je je ergert aan je beperkingen dan versterk je deze juist. Als je de progressiviteit vreest en allerlei muiszinnen in je hoofd haalt dan kom je in een neerwaartse spiraal.

Zie of voel je geen uitweg meer? Geloof erin dat die er altijd is en vertrouw erop dat je die nu of later vindt.

Ook al zie je er tegen op, isoleer je niet. Zet door en ga naar buiten. Bewegen en babbelen. Je komt beter terug dan je gegaan bent.

Boekentips



GELUK
The World Book of Happiness
(ook verkrijgbaar als e-boek)

ISBN: 9789020990669
Prijs: 24,99 euro

In dit boek delen 100 topexperts in de positieve psychologie de kennis die zij bezitten over geluk.

Twée lichamen heb ik

Linda van der Niet



ISBN: 9789402106411
Prijs: 12,50 euro

Linda van der Niet is getrouwd met André. Samen hebben ze twee dochters: Daniëlle (2000) en Debbi (2003). Daniëlle heeft klassiek autisme en een (licht) verstandelijke beperking. De columns in dit boek schreef Linda vanuit haar persoonlijke beleving voor "Engagement", het ledenmagazine van de Nederlandse Vereniging voor Autisme.



Lach zonder reden (e-boek)
Madan Kataria (vertaling: Wil Hendriks)

Prijs: 10,00 euro

Dit e-book bestaat uit 200 pagina's informatie over alle facetten van lachyoga; vele oefeningen, wetenschappelijke onderbouwingen en praktische tips voor verschillende doelgroepen. Te bestellen via de website www.lachyoga.nl

Liefde. Vreugde. Vrijheid.
Inspiratie voor hedendaagse levenskunst.

Mandy van Nobelen



ISBN: 978 90 77478 51 6
Prijs: 14,95 euro

Leven vanuit je hart. Spiritualiteit in een modern jasje. Luchtig, gevoelig, soms grappig geschreven, maar vooral praktisch door de vele oefeningen. Waar vele boeken blijven hangen in een beschrijving, reikt dit boek handvaten aan om daadwerkelijk meer uit het leven te kunnen halen.

De vrolijke noot (boek met CD)

Janny Kok

Prijs: 19,50 euro

Lachen is gezond! En lachen met kinderen is helemaal verrukkelijk! In dit boek 11 nieuwe liedjes voor alle groepen van de basisschool. Bij de liedjes vind je veel lachspelletjes. Te bestellen via de website: www.jannykokmuziek.nl



Gratis magazine van de Nationale Commissie voor Internationale Samenwerking en Duurzame Ontwikkeling. OneWorld verschijnt tien keer per jaar. Voor meer informatie: www.oneworld.nl

Lachyoga

Saskia van Velzen

ISBN: 9789020210651
Prijs: 9,99 euro

Een heerlijk boek voor iedereen die van lachen een oefening wil maken. Lachyoga wacht niet op de omstandigheden waardoor we gaan lachen, maar maakt van lachen een oefening. Dit boek laat je zien waarom je meer zou moeten én kunnen lachen. De 40 basisoefeningen zijn bedoeld voor alle lachyoga-beoefenaars. Ze worden aangevuld met tips voor workshopbegeleiders.



100 Lachspelen
Paul Rooyackers en Hakim Trazidia

ISBN: 9789088400797
Prijs: 14,50 euro

Dit boek bevat fantasievolle dynamische oefeningen en activiteiten waarin humor centraal staat. Het belangrijkste doel van de spelletjes is om de deelnemers te laten lachen en het creëren van een vrolijke sfeer in de groep. Daarbij kunnen de deelnemers zich ontspannen en nieuwe energie opdoen. Deze spelletjes kunnen een wat gespannen sfeer in de groep direct verbeteren. Tevens bevat het boek praktische informatie en tips voor de spelleider bij het organiseren van de spelletjes.

&

TJDSCHRIFTEN

WANDELEN

met de **NATUUR** of **STAD** als **SPIEGEL**

Oud-decaan uit Katwijk, Aat van der Harst, wandelt mensen wijzer.

Weinig in het leven is zo gezond als een ontspannen wandeling in de natuur. Je komt moe uit je werk en wandelt een uurtje in een bos of langs het strand. Je hoofd waait lekker leeg, piekergedachten verdwijnen, je voelt je weer fitter. Een wandeling leidt tot meer gezondheid en meer geluk. Dat hoeft niet eens in de bergen of in een bijzonder natuurgebied te zijn. Gewoon dichtbij huis kan het ook.



De wandelcoach

Aat van der Harst werkte lange tijd als decaan/docent aan het Pieter Groen College in Katwijk. Toen al nam hij leerlingen graag mee naar buiten. Hij organiseerde werkweken in de Ardennen en wandelde met leerlingen door Dresden, in de toenmalige DDR. 'Tijdens wandelingen door Dresden, samen met leeftijdsgenoten in een ander politiek systeem, leerden leerlingen soms meer dan in een jaar in schoolbanken. Over Europa, over politiek, over kunst en over zichzelf.'

Nu werkt Van der Harst als wandelcoach voor zijn eigen bedrijf 'Verhalen Onderweg'. Hij neemt mensen mee op pad en begeleidt hen bij persoonlijke vragen, werkvragen en levensvragen. Hij vertelt dat de meeste coaching en training plaats vindt op stoelen en in afgesloten ruimtes. Als je mensen mee naar buiten neemt, gebeurt er vaak veel meer. Door letterlijk in beweging te komen, komen mensen ook figuurlijk in beweging. Ze gaan zich prettiger voelen, er ontstaat energie om veranderingen aan te brengen in hun leven, van baan te veranderen of meer zelfvertrouwen te ontwikkelen. Daartoe gebruikt Van der Harst beelden en metaforen uit de natuur.

Hij vertelt over strandwandelingen waarop zijn wandelgenote besloot om een baan, die al lang niet meer goed voor haar was, achter zich te laten en nieuwe loopbaanstappen te zetten. Ze wist allang dat het daar tijd voor was, maar had niet het lef. Kijkend naar de golven, wandelend langs de vloedlijn was ineens helder dat het tijd was om stappen te zetten. Ze heeft nu een nieuwe baan waarin ze veel beter uit de verf komt. 'Als wandelcoach loop ik een stukje met mensen mee en geef hen het vertrouwen dat ze hun vragen zelf op kunnen lossen. Dat gebeurt vervolgens vaak. Wat goed meewerkt is de omgeving, beelden van onderweg en het in beweging zijn zelf.'



Het boek 'Wandel je wijzer' van Aat van der Harst is verkrijgbaar bij de boekhandel. ISBN10: 9025902154

Meer informatie over wandelcoaching vind je op zijn site: www.verhalenonderweg.nl

Mailen naar Aat?
avdharst@verhalenonderweg.nl

In beweging komen

In zijn boek 'Wandel je wijzer' (Ten Have, 2013) nodigt Van der Harst zijn lezers uit om hun jas aan te trekken en een eerste wandeling te maken in hun eigen buurt. Wandel eens met alle zintuigen open door de omgeving die je dacht goed te kennen. Als je goed kijkt, is er veel meer te zien en te horen dan je dacht. Ineens valt je oog op een gevel, een boom in de tuin van je burens, een lantaarnpaal die je nog nooit bewust zag. Je verwondert je over de wereld dichtbij.

Vervolgens vraagt hij de lezers om wandelen meer tot deel van hun leven te maken. Wissel de plekken waar je loopt eens af. Een strandwandeling op een zonnige lentedag. Een herfstbos in oktober. Een bergtocht in de vakantie. Je kijkt je ogen uit. Wat is er veel te zien. Soms lijkt het of de tijd even stilstaat.

Naast alle indrukken van buitenaf, gebeurt er ook van alles met onszelf. Als we in de natuur wandelen, is het alsof we kijken naar ons eigen leven. Er zijn periodes van uitbundige bloei en periodes van dorheid en kaalte. Wat er ook gebeurt, de boom blijft zichzelf, zoals ook wij door alle stormen heen een innerlijke onveranderlijke kern hebben, een ziel.

Seizoenen

Wij reageren net als de natuur op de verschillende jaargetijden, elk jaar weer. Ons hele leven kan gezien worden als de opeenvolging van de seizoenen: geboren worden in de lente, bloei in de zomer, in de herfst veelkleurige vallende bladeren. De ouderdom zou je als de winter kunnen zien met alle schoonheid en soms ook kilte van dien.

Het blijkt ook uit de beelden van ons dagelijks taalgebruik: 'Zij is in de bloei van haar leven', 'Hij is in de herfst van zijn carrière terechtgekomen'.

Van der Harst vertelt hoe hij dagelijks onderweg is met individuen en met groepen. Meestal in de natuur, soms ook in de stad, waar weer andere beelden en verhalen en spiegels zijn. Hij komt al wandelend op veel plekken, overal in Europa. 'Ik kom op veel mooie plaatsen, maar mijn favoriete natuurwandeling blijft toch nog steeds op het strand en in de duinen. Geen plek waar je zo de kracht van de natuur ervaart, zo in contact kan komen met waar het echt om draait in het leven.'

GELUKKIG CREATIEF

Kunstenaars creëren graag. Zo ook de leden van kunstenaarscollectief KuCo. Zij worden er gelukkig van om hun creativiteit te kunnen uiten en te kunnen delen. Zij doen dit door te exposeren, op (kunst)markten te staan en nu door mee te werken aan dit magazine.

VOGEL



Keramik van Janny Domburg

KIKKER



Acrylverf op doek van Leontine van der Klugt

LIEFDESBRIEVEN



Bronzen beeld van Héléne van de Vijver

Valeriaan voor de ziel

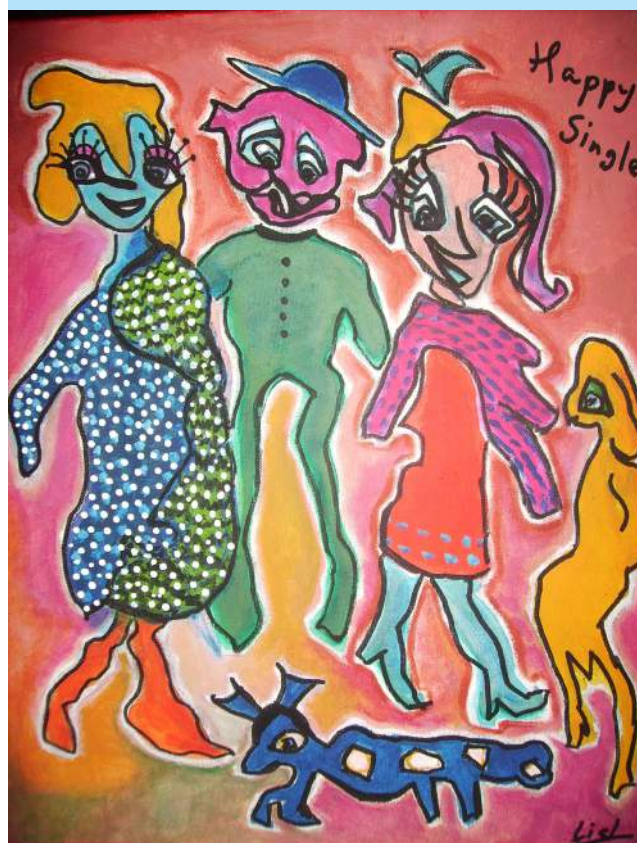
Komen ooit, als dieven in de nacht,
je muizenissen poeslief binnensluipen:

Zet de val van liefde klaar!

Gedicht van Ferrie Moene

Ben je ook creatief en wil je met kunstenaarscollectief KuCo meedoen? Meer informatie vind je op de website www.KuCo.nl Hier vind je ook alle kunstenaars die aan deze creatieve pagina's hebben meegewerkt.

HAPPY SINGELS



Acrylverf op doek van Lia van Velzen



Pluizendans

Ik dans met de wind
boven de bomen
in wazige warmte
van zachte zon

luchtig als licht
in glimmende gloed
lichter dan lucht
in hemelse hoogte

verte voorbij
stralende stilte
zomerse zotheid
gierend geluk

© Margreet van Donselaar

MvD
2011

Geluksbrengers

Een pagina vol geluk, aangeboden door geluksbrengers. Waarom? Omdat zij graag iemand gelukkig maken!

Wat maakt u gelukkig? Of wilt u misschien iemand anders gelukkig maken? Op deze pagina staan 7 verschillende cadeaus waarmee we in het totaal 34 mensen gelukkig kunnen maken. Kies het nummer uit van het cadeau waarmee wij u gelukkig kunnen maken en mail dit nummer, samen met een kort omschreven reden waarom juist dit cadeau u gelukkig maakt, naar: info@lachpsycholoog.nl.

U ontvangt zo snel mogelijk bericht of het geluk uw kant opkomt.

1

10 X 1 maand onbeperkt les in Katwijk aan Zee ter waarde van 69 euro. Voor volwassenen (dans, yoga, creative core flow, pilates) of voor kinderen (kinderdans en yoga).

Aangeboden door Geertje Brinkmann.
www.e-motion.nu



Voor meer plezier en ontspanning in jouw leven

2

1 X een rug- en nekmassage van 30 minuten in Sassenheim, ter waarde van 20 euro.

Aangeboden door **Nicolette Zeestraten**.

1 X Voedingsadvies ter waarde van 40 euro.

Dit advies bestaat uit een persoonlijk gesprek van ruim een uur in Sassenheim plus een uitgebreid rapport met een persoonlijke analyse en praktische adviezen dat u via de mail wordt toegezonden.

Aangeboden door **Nicolette Zeestraten**.

Hét adres voor persoonlijke coaching, advies over voeding en leefstijl, loopbaan en reïntegratie.

Hoofdstraat 13 in Sassenheim
06-10480098
n.zeestraten@gmail.com

1 X Workshop babymassage ter waarde van 25 euro.

Aangeboden door Jenneke Toet. www.beebieswellness.nl



4

10 X een vrolijke "ho ho ha ha ha"-tas ter waarde van 7,50 euro.

Aangeboden door de academie voor de lach.
www.academievoordelach.nl



6

5

10 X set van 8 bijzondere gedichtenkaarten ter waarde 8,00 euro.

Aangeboden door Alida van Leeuwen.
www.LachPsycholoog.nl



1 X een prachtige, vrolijk gekleurde ketting van agaats met als ondergrond hematiet

Deze ketting is speciaal voor het Gezond en Gelukkig magazine gemaakt door **Annie van Eden**.
www.KuCo.nl

7



Theo Legters
GELUKKIG ZIJN DOE JE ZO!
*Over de kracht van verbeelding,
taalpatronen en onderbewustzijn
Voor iedereen die (nog) meer
uit het leven wil halen!*
ISBN 978.90.8840.017.9; € 14,50



Jean Liedloff
**OP ZOEK NAAR HET
VERLOREN GELUK**
Naar een natuurlijke manier van opvoeden
"My own mother was
stupid and so I was told
I was a problem and I
knew, my dearest love,
I was just another
misfit!"
ISBN 978.90.76771.57.1; € 17,50



Thich Nhat Hanh
OMARM HET LEVEN
*Inspirerende teksten van Thich Nhat
Hanh voor elke week van het jaar.
Mindfulness in woord en beeld.*
ISBN 978.90.8840.089.6; € 17,50



Claudia Kroos-Müller
KOP OP!
Het kleine survival-boekje.
*Eerste hulp bij stress, ergernis,
conflicten en andere kopzorgen.*
*Twaalf lichaams oefeningen met een
positief effect op je humeur.*
ISBN 978.90.8840.062.9; € 12,50



Christoph Emmelmann
LACHYOGA
Ontspanning voor lichaam en geest
*Lachyoga combineert de positieve
effecten van het lachen met
die van yoga.*
ISBN 978.90.8840.074.2; € 12,50



Wolfgang Hund
MANDALA'S VOOR KINDEREN
Al kleurend tot rust komen.
*50 verschillende mandala's die kunnen
worden gekopieerd en door de
kinderen ingekleurd.*
ISBN 978.90.8840.100.8; € 9,90

Verkrijgbaar in de boekhandel of bij: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk. www.uitgeverij-pantarhei.nl



Neem contact op met Marieke, lach coach.

E-mail: LachenZonderReden.Lachclub@gmail.com

Website: www.Lachenzonderreden.nl

Lachen zonder Reden/ Lachclub Eindhoven

Lachen lucht op, stress verlaat jouw lichaam en jij voelt je bruisend

Lachen met je burens, theedrinkvriendinnen, ouders, sportmaatjes of collegae.

Het is een origineel verjaardagscadeau, of je kunt samen lachen als onderdeel van een jubileum..

Lachen zonder Reden is een aanrader voor elk bedrijf.

Om het wij-gevoel te versterken, elkaar (beter) te leren kennen (oa door verschillende spelvormen).

Ook kan men Lachen zonder Reden als intermezzo inzetten tijdens een training of seminar.

Lachen kan áltijd, overal en is besmettelijk ;)

Het samen lachen geeft mij ook telkens een enorme energie boost. Mijn lach is aanstekelijk en die laat ik graag horen tijdens de lach-activiteiten die ik aanbied. Ik leer jou uit je comfort-zone te stappen of te springen, in een veilige sfeer.

Geef een like en maak kans op **gratis deelname** aan een lachwandeling of lachworkshop!

<https://www.facebook.com/pages/Lachen-zonder-Reden-Laagdrempelige-Lachclub/659633190735405>

Lachworkshops

Schatermomenten

**Lachen zonder Reden,
dáár word je vrolijk van!**



Lachwandelingen

Op aanvraag worden de lach-activiteiten in
meerdere talen aangeboden. (NL, Engels,
Duits)

E-mail: LachenZonderReden.Lachclub@gmail.com

Website: www.Lachenzonderreden.nl

Wat is jouw focus?

- door Monique Korpershoek -



Zo de dag is weer voorbij. En..... lekker gefocust vandaag? Heb je alleen maar die dingen gedaan die leiden naar jouw doelen in het leven? Of heb je je toch weer laten afleiden door allerlei onbelangrijke zaken? Het is belangrijk om flexibel te zijn in de dingen die je doet en dat je klaarstaat voor mensen die jou nodig hebben. Maar je moet daar natuurlijk niet in doorschieten. Het is wel fijn als je aan het eind van de dag een gevoel hebt van YESS!, dat heb ik mooi geregeld! Daarvoor is het wel van belang dat je weet wat je geregeld wilt hebben op een dag of in een week. En.... om een eindpunt te hebben. Wat zijn jouw doelen waar je naartoe werkt? Wat vind jij belangrijk in het leven? Deze doelen raken verschillende gebieden in jouw leven, zoals familie, vrienden, gezin, zakelijk, vrij tijd, gezondheid enzovoort. Als je weet wat je in deze verschillende levensgebieden wilt bereiken, kun je door de dag heen ook veel beter en makkelijker je keuzes maken. Je laat je niet afleiden door allerlei andere zaken die ook leuk zijn, jouw kostbare tijd in beslag nemen en indirect frustratie geven omdat je hierdoor jouw doelen niet haalt.

Hoe zorg je voor een YESS! gevoel aan het einde van de dag:

- Sta stil bij wat jij wilt. Wat zijn jouw doelen in het leven?
- Hieraan gerelateerd is de volgende vraag: Wanneer is voor jou de dag geslaagd? Wat wil je gerealiseerd hebben?
- Als je een vraag of een keuze krijgt, sta dan even stil of je deze op de één of andere manier kan linken aan jouw doelen. Als het geen toegevoegde waarde heeft voor jouw doelen, doe het dan niet.

Soms is het makkelijker om je af te laten leiden en nog wat omwegen te nemen. Maar.... jij bent sterk! Jij gaat voor jouw doelen! En... je gaat er recht op af!

Wil je meer grip op je leven? Download het gratis e-boek op www.nivdt.nl



- advertentie -

Bewust bewegen:
Aktief & sportief 40+ ~
Feldenkrais methode ~
Aandachtstraining ~
Balans & ontspanning ~
Lachles ~



"Makkelijker bewegen voor een vitale geest"

Nanny Vogelaar



Lach- Zing en Beweeg 1 x per maand op zaterdagmorgen.

Geschikt voor alle leeftijden. Lessen in Boskoop. 7 euro per les.

www.bewegingsleer.com

email: info@bewegingsleer.com
tel. 06-24818357



Lach!

een tijdschrift vol positieve inspiratie

Verkoopwaarde
€ 9,99

nummer 1

Wat is lachyoga?

Met oefeningen
om thuis aan
de slag te gaan

Interview

Peter Leeman vertelt
over zijn werk als
rouwclown

Verder

Vrolijke straatkunst
Complimentenpagina
Gelukstest

en
nog
veel
meer!

Het digitale Lach! magazine is GRATIS te lezen op www.LachPsycholoog.nl

Lachen is gezond!



Lachen is leuk. Lachen is gezond. Lekker ongeremd lachen, alleen of met anderen. Als je met anderen lacht, dan geeft dat een band. Het zien en horen lachen van anderen, maakt dat je zelf ook weer gaat lachen.

Bovendien:

- * Lachende mensen komen positiever en aantrekkelijker over.
- * Lachen brengt mensen dicht bij elkaar.
- * Lachen overwint remmingen en geeft zelfvertrouwen.
- * Lachen helpt u te relativeren en alles positiever te bekijken.

Maar wat gebeurt er eigenlijk met je als je lacht?

- 1 Lachen verhoogt de aanmaak van endorfine; een stof die het pijngevoel vermindert en ontspannend en lustverhogend werkt. Endorfine wordt ook wel het “voel-je-goed hormoon” genoemd.
- 2 Lachen vermindert de hoeveelheid stresshormonen epineprine en cortisol. Lachen verhoogt de aanmaak van serotonine en dopamine. Dit zijn stoffen die werken als antidepressiva.
- 3 Lachen versterkt het immuunsysteem door het aantal Natural Killer Cellen in het lichaam te vergroten en de dosis afweerstoffen in het bloed te verhogen.
- 4 Tranen in je ogen van het lachen? Lachen bevordert de traanklieractiviteit.
- 5 Lachrimpels? Als je echt lacht, lachen je ogen mee. Een spiertje aan de onderkant van je ogen, dat wordt aangestuurd vanuit de hersenen, zorgt ervoor dat je ogen zich vernauwen en de ooghoeken iets omhoog wijzen. Dit veroorzaakt de lachrimpels bij de ogen.
- 6 Big smile; oftewel je mondhoeken gaan extreem omhoog. Je kaakspieren worden actief gebruikt bij het lachen, dus je kunt pijn in je kaken krijgen van het lachen.
- 7 Door te lachen gebruik je veel gezichtsspieren. Dit zorgt ervoor dat deze spieren soepel blijven. Ook is er bij lachen meer doorbloeding van je gezichtshuid. Vandaar de rode wangen van het lachen. Deze doorbloeding zorgt voor een soepelere huid. Dus door te lachen, krijg je uiteindelijk minder rimpels.
- 8 Door te lachen gaat je hartslag en daardoor je bloeddruk tijdelijk omhoog. Dit zorgt voor een grotere bloedtoevoer naar alle organen en spieren. Na het lachen, gaat de bloeddruk terug naar het normale niveau.
- 9 Door te lachen gebruik je zes keer meer zuurstof dan bij gewoon ademen. Lachen verhoogt het zuurstofgehalte in het bloed. Daarnaast verbetert lachen de longcapaciteit.
- 10 Door te lachen gaat je middenrif extreem op en neer waardoor je ingewanden worden gemasseerd wat de stoelgang bevordert.
- 11 Lachen is een enorm goede oefening voor de buikspieren.
- 12 In je broek plassen van het lachen? Ook de spieren rond je blaas ontspannen zich bij het lachen.
- 13 Omvallen van het lachen? Door te schudden van het lachen ontspannen heel veel spieren, bijvoorbeeld die in je benen.

Vijf vragen over De Lachclub

In 1995 werd de eerste lachclub gestart, in Mumbai (India) door Dr. Madan Kataria, de grondlegger van de lachclubs en het lachen zonder reden. Madan Kataria, een huisarts, had al diverse artikelen geschreven over de positieve effecten van lachen op de gezondheid. Hij gaf zijn patiënten regelmatig het advies om meer te lachen en uiteindelijk besloot hij om lachsessies in clubverband te gaan houden.

Inmiddels zijn er nu al meer dan 6000 lachclubs, verspreid over 65 landen. In de meeste steden in Nederland is er een Lachclub te vinden. Sinds 2013 ook in Alphen aan den Rijn. De bijeenkomsten worden geleid door Jerry van der Kust en Elly Mulder. De redactie stelde vijf vragen over de lachclub aan Jerry.

1

Voor wie is De Lachclub bedoeld?

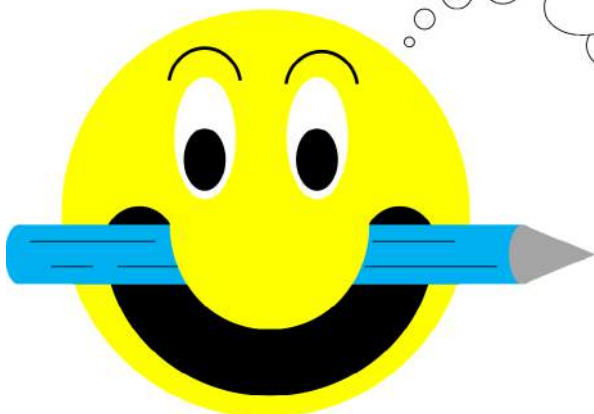
De lachclub is er voor iedereen. Voor mensen die meer willen lachen of vinden dat ze te weinig lachen in het dagelijks leven, maar ook voor mensen die bijvoorbeeld vrijheid, ontspanning, creativiteit, geluk en liefde willen ervaren. Jong of oud, dik of dun, wit of zwart, man of vrouw, je bent bij ons van harte welkom. Bij ons is de jongste deelnemer 18 jaar en de oudste 85. Lachen kan altijd.

Wat doen jullie bij De Lachclub?

2

Na de kennismaking beginnen we met informatie aan de deelnemers te geven en we beantwoorden eventuele vragen. Daarna begint de warming-up. Als iedereen goed opgewarmd is, doen we allerlei oefeningen om gezamenlijk een lach op te wekken. We maken daarbij ook regelmatig gebruik van muziek en handklapritmes. Het uiteindelijke doel van een bijeenkomst is om zo veel mogelijk te lachen en deelnemers zullen merken dat de oefenlach vaak al snel overgaat in een echte lach. Ook ademhalingsoefeningen worden niet vergeten, net zoals het rekken en strekken van de spieren. Een lachsessie is een totale work-out!

We sluiten af met meditatie in twee delen. Het eerste deel is een lachmeditatie. Liggend lachen we echt vanuit het niets, want we doen geen lach oefeningen meer. De tweede fase van het meditatieve deel, is de ontspanning fase. Dit is een geleide meditatie en ontspanningsoefening. Heel belangrijk is dat. Hierdoor komen de deelnemers weer tot rust zodat ze fit en verfrist naar huis kunnen gaan.



Wat gebeurt er met mij als ik lach?

3

Tijdens veel, lang en krachtig lachen gebeurt er heel veel in je lichaam. Je krijgt het warm, je zweet, je ogen gaan tranen, je wordt moe van al die lichamelijke activiteit. Je kunt zelfs spierpijn krijgen of een hoestbui. Het is daarom ook niet verwonderlijk dat wij lachen soms ook intern-joggen noemen. Maar na een lachsessie ervaar je een ontspannen, open en vrij gevoel. De spieren en systemen in ons lichaam ontspannen zich. Lachen is ook evenwicht brengen tussen de dagelijkse spanning op het werk of privé en de ontspanning die daarna weer nodig is. Lachen brengt de balans weer terug in ons leven. Een lachsessie is een prima alternatief voor bijvoorbeeld een bezoek aan de sportschool.

Het lachen kan diep doorwerken. Het is mogelijk dat door het lachen emoties loskomen, nadat ze jarenlang vast of geblokkeerd hebben gezeten. Soms wordt er dan ook wel eens gehuild tijdens een lachsessie, want lachen en huilen kunnen heel dicht bij elkaar liggen.

4

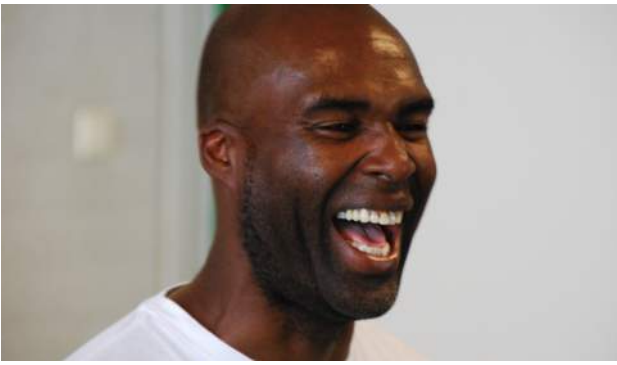
Kan ik thuis ook het lachen oefenen?

Wat bij mij altijd goed werkt is om zolang mogelijk HoHo-HaHaHa te herhalen. Je kan het alleen opzeggen of er hard of zacht bij in de handen klappen. Door dit een paar keer achter elkaar te doen, kun je in een lachbui komen. Van hele korte ho-lachjes tot langere hahahaha-lachjes... probeer maar uit.

Een bekende tip is ook de potlood-tussen-de-tanden oefening. Deze oefening is wetenschappelijk bewezen een manier om je blijer te voelen en dus ook gelukkiger te worden. Door een pen of potlood tot ver achterin dwars op de kiezen te zetten en een minuut lang zo om je heen te kijken, gaan de hersenen endorfine aanmaken, omdat de hersenen denken dat je écht lacht.

En verder? Omarm alles wat je aan het lachen maakt en gebruik dit om zoveel mogelijk te lachen. Heb je een bepaalde video waar je altijd om lacht? Kijken! Heb je een film die je heel grappig vindt? Kijken! Je kunt ook gebruik maken van herinneringen aan gebeurtenissen waarbij je heel erg moest lachen. Probeer zoveel mogelijk aan die situatie te denken.

Je zult zien, hoe meer je lacht hoe makkelijker het wordt. En hoe positiever je jezelf gaat voelen.



5

Kan ik zomaar bij een lachclub binnenlopen?

Dit is bij elke lachclub anders. Bij sommige lachclubs kan je zomaar binnenlopen, bij andere is aanmelden verplicht. Bij lachclub Alphen aan den Rijn mag je zomaar binnenlopen. Wij komen één keer per maand bijeen, meestal op de eerste zondag van de maand. Op speciale dagen, in de zomer en in de vakanties lachen we soms op een andere dag. Het is dus verstandig om even te checken of de lachclub die dag wel doorgaat.

Voor meer informatie over lachclub Alphen aan den Rijn kun je mailen naar lachclubalphen@live.nl of een kijkje nemen op hun Facebookpagina: <https://www.facebook.com/LachclubAlphen>

Op de site www.LachPsycholoog.nl vind je alle lachclubs in Nederland.

Een eerste keer meedoen met een lachsessie. Hoe is dat? Marinde vertelt.

Ik ben best wel in voor een geintje, dus toen we met vijf bevriende stellen een weekendje uit gingen, bood ik aan iets 'leuks' voor de vrijdagavond te organiseren. Via via kende ik het fenomeen 'lachworkshop' en na een lange week hard werken leek zo'n avondinvulling mij hét geschikte middel om het vriendenweekend mee te starten.

'Zeg maar Ellen' arriveerde keurig op tijd bij ons gehuurde onderkomen. De stoelen en tafels hadden we op voorhand vast wat aan de kant geschoven. De workshop kon beginnen. Ellen legde eerst kort iets uit over wat lachen voor een mens betekenen kan, zelfs als het om nep-lachen gaat. Ondanks het neppe ervan gaat je lichaam namelijk toch endorfine aanmaken, je weet wel dat stofje uit je hersenen waar je zo lekker van gaat voelen.

We begonnen met een kennismakingsoefening. Deze bestond uit het schudden van elkaars hand waarbij de tekst vervangen werd door een paar forse lachsalvo's. Kijk daarbij elkaar recht aan en de ander lacht binnen de kortste keren met je mee. De volgende oefening was om jezelf voor te stellen. Hierbij gebruikte je je naam en een zelfverzonnen bijvoeglijk naamwoord die ook met dezelfde letter begon. Ellen deed het voor en stapte naar voren, zich daarbij voorstellend als Elastieke Ellen. Daarbij maakte ze een grootse elastische beweging en lachte ze luid. Wij deden haar na en als elftal brachten wij een prachtig gebulder ten gehore! Zo stelde Flitsende Frankie, Poepende Petra, Power Peter, Charmante Carla en Jolige José zich aan ons voor.

Een reeks verschillende spelletjes en lachoefeningen zorgde ervoor dat we moesten lachen tot de tranen over de wangen liepen. Af en toe pauzeerde Ellen even en liet ons op adem komen. Ze legde uit hoe ademen een hoofdrol in ons leven speelt en hoeveel invloed de verschillende manieren van ademen op ons kunnen hebben. En lachen heeft veel met ademen te maken.

De workshop werd afgesloten met "De Rode Loper". Ieder van ons mocht over "De Rode Loper" lopen en zich een wereldster wanen. Inclusief het bijbehorende gejuich en gejoel. En geloof het of niet; ik zag een winkeleigenaar als Michael Jackson moonwalken, een restauranthouder als Tiger Woods afslaan en een politieagent als Roger Federer serveren en daarbij opgetogen, blij en gewaardeerd over die loper gaan en daarbij elke toejuiching en alle 'yeahs' in zich opnemend als zuiver zilver voor de ziel!

- Marinde -

- advertentie -

academie
voor
de Lach

Organisatie voor mensen die met de Lach en Positiviteit bezig zijn.

- Belangrijke pijlers:
- * professionalisering
 - * samenwerking
 - * informatie verstrekking
 - * promotie van de lach

www.academievoordelach.nl

Lach oefeningen

Deze lach oefeningen zijn geschikt voor alle leeftijden.

Doe de oefeningen alleen of met een groep. Je kunt de oefeningen doen terwijl je staat, zit of ligt. Indien gewenst, pas je de oefeningen aan, want alles kan en mag, als je maar lacht!

HA HA

De kerstman-lach

Leg beide handen op je buik. Het is fijn om eerst even je buik een kleine buikmassage te geven. Je buik is belangrijk en daar mag je best even aandacht aan besteden.

Laat je buik een beetje schudden en probeer je buikspieren te ontspannen. Met een ontspannen keel laat je een diepe en vrolijke "ho ho ho ho ho ho ho ho"- lach horen. Probeer dit eerst eens 1 minuut. Als het goed gaat, kun je de oefening langer doen. Deze oefening is naast een goede adem oefening ook een bijzonder goede buikspieroefening.



HA HA HA

De vrolijke duimen-lach

Terwijl je je duimen laat zien aan die ander (of aan jezelf) mag je er iets bij zeggen, zoals: "jij bent super" of "jij bent top" of..... wat je wilt. Waardering en complimenten zijn leuk om te geven en leuk om te krijgen.

Als je deze oefening met een groep doet en je hebt je duimen opgestoken en je hebt tegen iedereen gezegd hoe fantastisch ze zijn, dan kun je daarna je duimen ook eens naar jezelf opsteken en zeggen: "Ik ben fantastisch". Wees niet te bescheiden en geef jezelf meerdere complimenten!



HA HA HA

De mobiele telefoon-lach

Pak je mobieltje (mag echt, maar je kunt ook doen alsof je er één vast houdt) en doe alsof je een telefoongesprek voert. Het is natuurlijk niet zo maar een gesprek. Het is een héél erg vrolijk en lachwekkend gesprek. Je ligt dubbel van het lachen.

Je kunt een lekker brabbilverhaal ophangen of gewoonweg lekker lachen. Zelfs als je buiten op een terras zit, zal niemand dit vreemd vinden. Het is nu eenmaal heel normaal dat iedereen altijd overal aan het bellen is.



your-flow

FULLY LOADED ORGANIZED WOMAN



ga naar de website voor de
gratis videoserie

www.your-flow.nl

your-flow



www.geneesgids.nl
(binnenkort www.andersbeter.com)

Therapeutencollectief AndersBeter
Voor complementaire geneeswijzen in
de Duin en Bollenstreek

Onze missie:

Mensen te inspireren en te ondersteunen in hun
proces naar heling en bewustwording.
Het vrijmaken van levenskracht.

- Kunstzinnige therapie
- Reïncarnatie therapie
- Psycho-energetische therapie
- Lichaamsgerichte therapie
- Familie-Systemisch werk
- Shiatsu
- Meditatielessen
- Healing therapie
- Nei therapie
- Hypno therapie
- Massage therapie
- Voetreflexologie
- Homeopathie
- Kindertolk

Marktaanbieding: stoelmassage en/of healing.

soul&soul

coaching en healing



- medium
- helderziend
- heldervoelend
- helderhorend en -ruikend
- contact met overledenen
- kaartleggingen
- life- en relatiecoaching
- reiki
- magnetiseren
- aurahealing
- regressietherapie
- hoogsensitieve kinderen
- werken met engelen
- psychometrie
- wet van de aantrekking
- workshops en opleidingen
- lezingen

www.soul-2-soul.nl



“INEKE BLOEMSIERKUNST”

maakt persoonlijk, creatief en natuurlijk bloemwerk

- Bruidswerk
- Rouwbloemwerk - bezoek aan huis mogelijk
- Workshops op locatie
- Liturgisch bloemwerk

06 - 10535339

inefleur1@gmail.com

www.inefleur.vpweb.nl

Gezond en Gelukkig aan het Werk

Het is niet altijd even makkelijk, gezond en gelukkig zijn. Zeker niet als het om werk gaat. Je hebt dat tenslotte niet zelf in de hand. Of wel? Tijd om eens wat vragen aan jezelf te stellen.

- door José van Eekelen -

Ben ik nog blij met mijn werk?

Bekijk je baan eens kritisch. Vind je het werk nog leuk? Wordt je voldoende uitgedaagd of juist teveel? Zijn er doorgroeimogelijkheden voor je of zit je daar nu echt niet op te wachten. Krijg je de mogelijkheid om je te ontwikkelen? Kan je zelf het werk dusdanig indelen dat je voldoende tijd hebt om pauze te nemen? Neem je die dan ook? Is je werkplek inspirerend? Voel je je gewaardeerd door je leidinggevende en je collega's? Ken je de visie van het bedrijf en sta je daar achter? Kan je je zorgen uiten? Wordt er naar je geluisterd als je iets te vertellen hebt? En zo zijn zo nog een heleboel vragen te bedenken.



Waar word jij gelukkig van?

Je hebt wat dingen door kunnen spreken, maar je bent er nog niet helemaal uit. Wordt je hier nu echt gelukkig van? Het kan natuurlijk zomaar zijn dat je je werk echt niet leuk vindt. Dan kan je overwegen om een carrière switch te maken. Er zijn op internet heel wat sites te vinden die je kunnen helpen uitzoeken waar je talenten liggen. Zoek uit wat je sterke punten zijn en waar je minder goed in bent. Waar word je blij van, wat geeft je energie? Vraag vrienden om aan te geven wat zij denken dat jouw sterke en minder sterke kanten zijn. Wees eerlijk tegen jezelf anders kom je weer in een baan terecht die niet bij je past. En dan..... maak de overstap.

Makkelijker gezegd dan gedaan?

Je weet misschien nu wat je droombaan is, maar het lijkt je onmogelijk om daar te komen. Er is geen werk in te vinden, de opleiding vraagt teveel van je, het lijkt je gewoon niet haalbaar. Treur niet, ook dan is er een keuze. Je kunt er namelijk voor kiezen om jezelf gelukkig te prijzen met het werk dat je wel hebt. Denk na over de dingen in je werk die je leuk vindt. Die fijne collega, het contact met mensen, de uitdaging. Want geluk zit vaak in acceptatie van waar je staat op dit moment. Dit moment bepaalt je leven en jij bepaalt of je daar gelukkig van wordt of niet. Als de droombaan werkelijkheid is geworden dan dient de volgende droom zich vaak al weer aan. De kikker verandert niet altijd in een prins. Soms is de prins gewoon de kikker.

Veel vragen met nee beantwoord?

Je hebt heel wat vragen met nee beantwoord. Wat nu? Goed om al die punten die je niet leuk vindt eens op papier te zetten en te kijken waar jezelf de hand in hebt. Een saai werkplek bijvoorbeeld kan je vaak wat opleuken, maar verantwoordelijkheid, samenwerking en groei zijn zaken die je met je baas of leidinggevende moet gaan bespreken. Dat kan soms een enge stap zijn, maar het is niet reëel om achterover te gaan hangen op je stoel en te wachten totdat iemand je eindelijk eens begrijpt. Je eerste stap naar gelukkig zijn op je werk zou dus zomaar die stap kunnen zijn.

José is eigenaresse van Blaakend Gezond

Goed voor jezelf zorgen is een balans tussen inspanning en ontspanning. Door middel van fijne massages, aandacht voor goede voeding, voldoende beweging en creatieve workshops helpt Blaakend Gezond je een handje mee om die balans te (her)vinden. Meer informatie vind je op haar site: www.blaakendgezond.nl



BETROKKEN INSPIREREND WERELDS ONDERNEMEND BE PART OF IT!



NEEM EEN GRATIS ABONNEMENT

www.oneworld.nl/magazine

LACHWANDELING HEUSDEN VESTING

Humor met een vleugje historie

Elke laatste zondag van de maand
Ook op afspraak: € 10,- p.p. (min. 20 pers.)
www.lachclubheusden.nl



Een schilderij maakt je blij, dus kijk snel op:

www.absztrakt.nl

(met een extra z voor een kleurig palet)

Lachwandeling, natuurlijk lachen, lachmeditatie,
humor: levenselixer, ontwapenend lachen,
lichtvoetige interactieve quizz,
rijkdom van de lach (actieve lezing).....

Marleen M. Heeman www.humorcoach.nl

Wat als niets je meer tegen zou houden?
Verbind je weer met je diepste intenties
in de **Birth into Being**-workshops

www.henriette-wieldraaijer.nl
www.dancingmamadoula.nl

Colofon

Dit tijdschrift is gemaakt naar een idee van Alida van Leeuwen. Alida van Leeuwen heeft deze uitgave samen met Elly Mulder vormgegeven.

Aan dit nummer werkten verder mee:

Ylva Rombouts (illustraties en vormgeving)
Brenda Zuydwijk (auteur)
Jan Schouten (auteur)
Aat van der Harst (auteur)
José van Eekelen (auteur)

Contactgegevens redactie:

Alida van Leeuwen
info@lachpsycholoog.nl

Elly Mulder
info@academievoordelach.nl

Druk: www.sjefprint.nl

Deze uitgave wordt gratis verspreid via internet. Gedrukte exemplaren zijn verkrijgbaar tegen betaling, zolang de voorraad strekt. Het is mogelijk om een gedrukt exemplaar te bestellen via de website www.LachPsycholoog.nl.

Copyright: © 2014 Alida van Leeuwen

Alles uit dit magazine waar geen copyright van derden op rust, mag worden gebruikt voor niet commerciële doeleinden. Hiervoor is wel vooraf toestemming nodig van Alida van Leeuwen.

Tenslotte:

Wij hebben geprobeerd om alle belanghebbenden te vinden. Van een aantal afbeeldingen hebben we niet kunnen achterhalen wie de eigenaar is. Wij bieden hierbij vooraf onze excuses aan als we hierdoor iemand te kort hebben gedaan en nodigen diegene uit om contact met ons op te nemen.

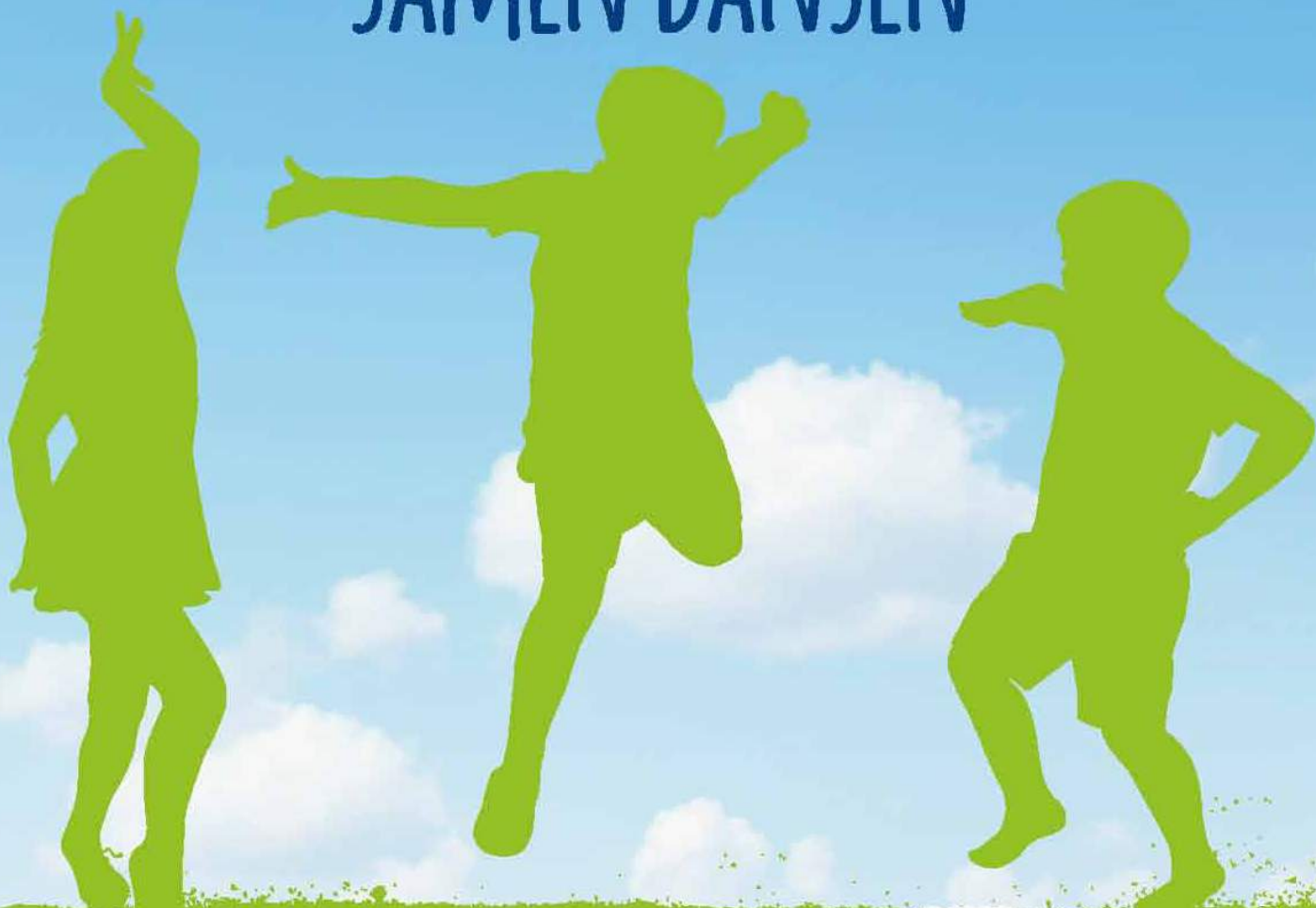


Gezond en Gelukkig
uitgave juli 2014

GRATIS BEWEGEN

=

SAMEN DANSEN



 **Katwijk**

+ JOGG
**GRATIS
BEWEGEN** 

GEWOON DOEN!