

## **Beleef en ervaar de kunst van blij zijn - Dominieke Van Den Bossche**

### **Lachsessie**

Lachen is één van de snelste manieren om in 'hogere sferen' te komen. :-)

### **Lachen zonder reden**

Welkom in de wereld van 'zomaar lachen': een plek waar je even alles mag loslaten. Geen zorgen, geen prestatiedruk, geen ingewikkelde oefeningen – alleen jij, je ademhaling en een lach die langzaam aan komt rollen... en dan niet meer te stoppen is.

Lachen is geen resultaat, het is een bron. Een bron van ontspanning, van verbinding, van pure levensvreugde. In mijn lachsessies nodig ik je uit om je hoofd even stil te zetten en je hart open te zetten.

### **Waarom lachen? Omdat het werkt.**

Wist je dat je lichaam het verschil niet kent tussen een echte en een neplach? Het effect is hetzelfde: stresshormonen dalen, gelukshormonen stijgen, je ademhaling verdiept zich, je hartslag versnelt – alsof je een workout doet – en je immuunsysteem krijgt een boost.

We lachen dus niet omdat we gelukkig zijn – we worden gelukkig omdat we lachen.

### **Elke sessie is anders: maar altijd speels en licht.**

We gebruiken beweging, je ademhaling, speelse opdrachten, klanken en visualisatie om jouw glimlach en lach wakker te maken. Ik vertel geen moppen – we gebruiken enkel onze speelsheid en fantasie.

### **Een speelse reis naar binnen**

Lachsessies zijn een vorm van thuiskomen. Bij jezelf. Bij het kind in jou dat ooit vanzelf lachte om niets. Bij de vrijheid om jezelf even niet zo serieus te nemen.

We lachen niet *weg* van het leven, maar juist *in* het leven – met alles wat het is. Juist in moeilijke tijden kan een bewuste lach je helpen om weer lucht en ruimte te voelen.

## **Een mini-vakantie voor je ziel én je lijf**

Zie het als een pauzeknop voor je drukke leven. Een plek waar je je masker even mag afzetten en je jezelf terugvindt in eenvoud en plezier. Soms eindigen we in stilte, soms in tranen van het lachen. Maar altijd in verbinding – met jezelf en met anderen.

## **Voel je welkom zoals je bent**

Je hoeft niet vrolijk te zijn om te komen. Je hoeft ook niet uitbundig te lachen. Alles is welkom. Zelfs een zucht, een glimlach, een giechel kan al de deur openen naar meer ruimte in jezelf.

Je hoeft geen ervaring te hebben, je mag komen zoals je bent. De lach doet de rest.

Of je nu solo komt of samen met vrienden, collega's of je buurvrouw – je bent welkom in deze bubbel van speelsheid.

**Voor wie verlangt naar meer ontspanning, meer speelsheid en meer *blijheid* in het leven.**

Laat je verrassen. Laat je raken.  
En bovenal: **laat je lachen.**