



"Humor is de zwemgordel op de rivier van het leven"
Wilhelm Raabe

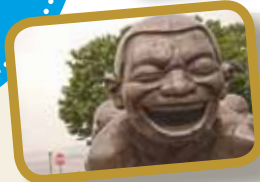
+ Lachyoga

Lachyoga is lachen zonder reden. Door een combinatie van ademhalings- en lach oefeningen wordt de lach opgewekt. Hierdoor komen endorfines vrij die zorgen voor een krachtig blij gevoel. De Indiase cardioloog dr. Madan Kataria introduceerde dit concept in 1995. Inmiddels is lachyoga wereldwijd verspreid. Voor een workshop lachyoga door erkende lachcoaches kan je in Oostende terecht bij Monique Swinnen (iedere zondag), in Brugge bij Vivian van Pottelbergen (elke derde maandag van de maand) en in Rotterdam bij Wil Hendriks (eens per maand op vrijdagavond en zondagmiddag). Er is ook een vormingsaanbod (op maat) voorzien voor professionelen en ouders.

Meer informatie is te vinden op www.voelenleef.be (Monique), www.vivapo.net (Vivian) en www.lachyoga.nl (Wil).

Humor en geduld zijn de kamelen waarmee je door alle woestijnen kunt gaan

Phil Bosman



+ De Lachgasten

De zomer is de tijd bij uitstek om een feest te organiseren. En bij een feestje horen lachende gezichten. De Lachgasten zijn een groep professionele sfeermakers die zich toelegt op het bedenken en uitvoeren van humoristische acts. Zij zorgen voor een lach op jouw feest en kunnen ook voor presentaties, beurzen of events ingehuurd worden. Ook al zijn sommige van hun acts zeer extrovert en uitbundig, ze worden met veel liefde en respect gebracht. De Lachgasten vinden dat humor nooit ten koste mag gaan van bepaalde personen of doelgroepen, maar houden integendeel van humor die mensen op een voetstuk plaatst.

Surf naar www.lachgasten.be voor meer informatie.



+ Boek 'Spirit en spruitjes'

"Kijk vol verwondering in de spiegel die dit boek je voorhoudt en vergeet vooral niet met een glimlach te kijken naar wat je ziet. Uiteindelijk is het humor die ons hart laat huppelen", schrijft auteur Albert Aukus. Hij neemt je mee op een reis van zelfontdekking en -ontwikkeling. Het is een uitnodiging om naar de vergeten delen van jezelf en je leven te kijken zodat jouw levenslust weer voluit kan stromen. Albert Aukus is oprichter van het bureau Transpirit waarmee hij mensen in beweging wil brengen en ze laten ontdekken hoe ze het beste uit zichzelf en anderen kunnen halen. Hij is dol op humor en provocatie met een knipoog.

Albert Aukus, Spirit en spruitjes, Elikser, €20,00.



+ Boek 'In bed met Boeddha'

Voor een portie humor in de zomervakantie stop je deze feelgoodroman in je reisbagage. Hoofdpersoon Fanny reist haar vriend Noah achterna om hun relatie te redden. In India ontmoet ze gids én meditatieleraar Nyingpo. Haar speurtocht naar Noah verandert uiteindelijk in een spirituele zoektocht die veel lachwekkende momenten kent. Auteur Monica Vanleke werkte als NLP-trainer rond humor en bewustzijnsontwikkeling. Dit is haar derde boek met Fanny in de hoofdrol.

Monica Vanleke, In Bed met Boeddha, Manteau, €19,95.



TEKST: INEZ VAN GOOR

