

Workshop "De transformerende kracht van de lachmeditatie"

met Dhyan Sutorius

De bijeenkomst begint stipt om 14.00 uur maar u bent welkom vanaf 13:30u (inloop) tot 17:30u

Lachen ontspant letterlijk en figuurlijk. Lachen brengt u direct in het Hier en Nu. Lachen relateert enorm en bevordert de ACCEPTATIE van de situatie, van de ander(en) of van uzelf. Lachen transformeert, verbindt en maakt heel. Samen lachen is heel gunstig voor de sfeer en voor de onderlinge samenwerking. De essentie is accepteren, loslaten en bewust Z I J N !

Deze workshop bevat : inleiding, vooroefeningen, lachmeditaties (= 1. strekken, 2. lachen en eventueel - indien gewenst - huilen of met uw tranen lachen, 3. stilte) en nabespreking.

Zonder forceren lachen, al of niet met reden. Er hoeft **NIETS** bereikt te worden. In plaats van lachen "om" (koud, kil, spottend) lachen "met" (warm, acceptierend). Doe deze lachmeditatie steeds weer alsof het de allereerste keer is en maak een eigen lachmeditatie-dagboek met uw ervaringen.



Over de workshopleider

Dhyan Sutorius heeft gewerkt als huisarts, scheepsarts en dermatoloog. Is de oprichter van het Centrum ter Bevordering van het Lachen. Sinds 1978 leidt hij lachmeditatie workshops op diverse congressen en bijeenkomsten, meerdere keren verkort uitgezonden op radio en televisie.

In 1996 verscheen zijn boek "Lachmeditatie, schaterend naar het paradijs in je buik" en in 2006 de uitgebreidere versie met als titel "Lachen maakt gelukkig".

Zie de diverse pagina's op www.lachmeditatie.info en klik o.a. op het Nederlandse vlaggetje voor de PDF (4 pag.) met zijn artikel "De transformerende kracht van de lachmeditatie".

In de Engelse pdf (4 pag.) : klik op het Engelse vlaggetje, 4 pagina's , hierin staat ook het een en ander over zijn onderzoek uit 1985 over de ervaringen met deze lachmeditatie gedaan door patiënten met chronische pijn.

Dhyan Sutorius is verbonden aan het CENTRUM TER BEVORDERING VAN HET LACHEN.

Programma

- 13:30 uur Inloop
- 14.00 Deel 1 Lachmeditatie
- 15.15 Pauze
- 15.30 Deel 2
- 17.00 uur Einde en aansluitend informeel tot 17:30

Aanmelden via de [website](#).

Locatie

WVS Groep (melden bij receptie)
Bosstraat 81
4704 RL Roosendaal
0165 596500

Klik [HIER](#) voor de digitale routebeschrijving.