

Velkommen til

Vejle Latterklub

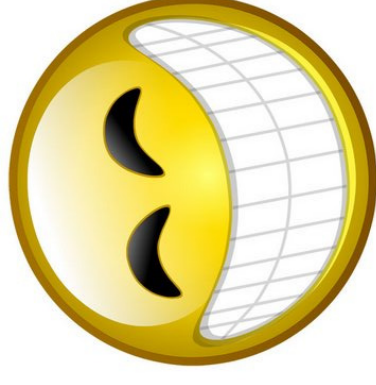
Møde



Latter !!

Hvorfor nu det ??

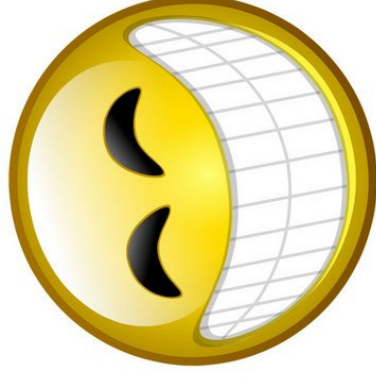
- Masserer vores indre organer
- Styrker dit immunforsvar
- Øger din hjerte-karflexibilitet
- Aktiverer dit indre medicinskab
- Du tænker klarere
- Får et glimt i øjet
- Gør dit humør bedre
- Forbedrer dine intellektuelle færdigheder
- Øger din hukommelse
- Bliver mere kreativ
- Udvikler mavemuskler af "stål"
- Reducerer dit stressniveau
- Kommer tættere på "Nuet"
- Slipper kontrollen
- Finder dit indre barn frem



Latter !!

Forskellige typer:

- Smile
- Hilse latter
- Drinks latter
- Hjerte latter
- Utilfreds med - latter
- Sved latter
- Motorcykel latter
- Snurretop latter
- Lønseddel latter
- Radiobil latter
- Tivoli latter
- Lotto latter
- Hekse latter
- Dronninge latter
- Løve latter
- Motor latter
- Klasje lår latter
- Proptrækker latter
- Ellemand latter
- Julemands latter
- Ondt i maven - latter
- Trillebør latter
- Bombe latter
- Teenage latter
- Mobiltf. Latter
- Kollega latter
- Lav, mellem, høj - latter
- Fnise latter
- Kæmpe latter
- Fimset latter



Latter !!

Hvor kommer det fra ??

- Fjern Østen - Buddhistiske munke
- Rense hjernen - "Katarsis" - Renselse
- Indien - Madan Kataria for ca. 15 år siden - Indisk læge
- Latter! den bedste medicin i sin karriere
- Forebyggende, helbredende på fysiologien

- Styrker kredsløbet
- Øger lungekapaciteten og iltindhold i blodet
- Du forbrænder kalorier når du ler - taber dig !!!
- 1 min. Latter = 10 min. i romaskinen
- 10 min. Latter = 30 min. Let jogging
- 10 min. Latter frigiver endorfiner som 20 min. Sex
- 10 min. Latter sænker blodtrykket med 10-20 mm.
- Latter øger antallet af hvide blodlegemer (bakteriedræbere)
- Du bliver hurtigere rask efter sygdom
- Latter har positiv indvirkning på 70 % af sygdomme i vesten



Latter !!

Lidt statistik !!

Baseret på den indiske læge S.D. Khandwala fra Mumbai efter en klinisk undersøgelse foretaget på 516 latterklubmedlemmer gennem et år.

- 83% af de medlemmer, som led af en eller anden form for lidelse eller sygdom, havde oplevet en forbedring.
- 44% berettede, at de havde nedsat forbruget af medicin
- 82% oplevede, at deres forhold til familiemedlemmer var blevet forbedret
- 71% følte, at de havde opnået et bedre forhold til kolleger
- 85% rapporterede om større selvtillid
- 66% rapporterede om øget evne til at koncentrere sig
- 57% rapporterede om bedre søvn
- 69% oplevede mindre stress end tidligere
- 74% var blevet mere sociale
- 79% rapporterede, at de havde oplevet en væsentlig ændring i humor og væremåde
- 99% sagde, at de ville fortsætte med at le i latterklub, og de ville anbefale det til andre



Latter !!

Hvordan gør vi det ??

- Ingen vitser og sketches
- "Fake it until you make it"
- Vi ler spontant
- Jo mere vi tænker - jo mere kontrol
- Fri latter - uden ord

• Til sidst en lille advarsel

- Graviditet efter 6. måned
- Svær forkølelse
- Alvorlig influenza
- Hjertesygdomme m. brystsmertes
- Hvis du er i tvivl - tal med en læge før latter aften



Latter !!

Bliv ved ude i den store
verden !!

Hvis du møder én
på din vej uden et
smil på ansigtet !!
Så stik ham/hende
et af dine

