Synergie

2-daagse inspiratie-BOOST

Dé 10 principes voor slank en fit worden

(en blijven)

Resultaat komt door acties.
Veel herhaalde acties worden gewoonten of rituelen die moeiteloos verlopen.
Sonja leert jou in deze cursus een manier van denken, strategieën en acties die jouw gereedschapskist zijn om af te slanken en slank te blijven.
Een échte body en mind reset. Sonja's coachingstijl is *no nonsense* en *down to earth*.
Géén diëten, trends, hypes, calorietjes of heftig sporten. Wel tonnen **gezond verstand**.

In deze prijs is alles inbegrepen:

* 2 lunches, koffie, thee en tussendoortjes.
* Cursus materiaal (boeken):

  - **Kook je slank en fit**
  - **Gezond eten, makkelijker dan je denkt**
  - **Dé 10 principes van een leven lang slank en fit**
  - speciaal voor de mannen: **Minder buik, meer energie**

Wat de mensen zeggen na een 10-Principes boost

"Boordevol **eye-openers** en bijzonder motiverend. Eindelijk weet ik waarom ik nooit afviel, had ik dit maar 20 jaar geleden geweten!"

"De **puzzel** valt volledig in elkaar, wat heb ik mijn lichaam toch aangedaan?"

"Het leuke aan les volgen bij Sonja is dat je onmiddelijk **goesting** hebt om het toe te passen."

Inschrijven en info via
sonja.kimpen@synergie.be

waar: Hertenbos 5
2960 St. Job in't Goor

Dé 10 synergie principes heractiveren je gezond verstand.
Het doel van het weekend boek is de niuewste inzichten verwerven van de 10 principes die al decennia hun werkzaamheid hebben bewezen. Je leert een manier van denken om goed voor je lijf te zorgen. De krachtlijnen van Dé 10 synergie principes zijn kort samengevat: inzicht, strategie, concrete actiepunten en evaluatie.

Hoe verloopt het weekend ?

Je wordt in een oase van **rust** ontvangen met een kopje koffie of thee. Dan werken we in blokken van cfr 2u aan een topic.
Onder de middag nemen we een eet-en beweegpauze (geen zware zweetoefeningen) om nadien weer aan de slag te gaan. Er is ruimte om je vragen te stellen en de cusus wordt aangepast aan de **noden** van de groep.
Tussendoor een gezonde versnapering.
Voor mensen die van verder komen kunnen logeren in hotel in de buurt of Airbnb
(zie website www.sonjakimpen.com)

Programma:

* **Zaterdag** 2 juni: ontvangst **9u00** start **9u30** einde **17u00**
* **Zondag** 3 juni: ontvangst **8u45** start **9u00** einde **16u30**

Reserveer snel je plaats!

Prijs €290
(gemakkelijke kledij aanbevolen)

Na het weekend zal je:
Anders naar emoties kijken
Je verzadigingsgevoel afstemmen op de vorm die jij wil
Een antwoord hebben op je vragen en persoonlijke uitdagingen
Strategieën kennen om je oude gewoontepatronen te verbreken
Anders naar voeding kijken, anders voeding kiezen en anders eten
Gelijkgestemden ontmoet hebben wat altijd extra transformerend werkt.
Weet je hoe je jezelf doorheen de dag kleine bewegingsprikkels kan geven.
Leren de norm van beweging, gedachten en eten aan je gewenste vorm aanpassen.
Jezelf beter kennen met als voordeel oude overtuigingen los te laten die je geen stap en hap verder helpen naar “lekker in je vel”.

“ Stel het niet uit tot morgen. De mentale voorsprong die je vandaag opbouwt, moet je morgen niet meer inlopen!”

Heb je persoonlijke vragen: bel 0486 48 86 48.
Spreek in als er niet wordt opgenomen, Sonja belt je zo spoedig mogelijk terug.

waar: Hertenbos 5
2960 St. Job in’t Goor

Inschrijven en info via
sonja.kimpen@synergie.be