

Ja, één week kan je leven veranderen!

Synergie

Fitreis 2021
Turkije



6 – 13 november 2021: De klik naar een vitaal leven

Inspiratie voor de b ste vorm op elke leeftijd!



Eigenlijk willen we allemaal hetzelfde: we willen volop genieten (ja, met nog een extra wijntje en ijsje om af te ronden), lekker bewegen zonder fanatiek te zijn en uiteraard: massa's energie en ons goed in ons vel voelen.

Fit zijn hangt niet af van je leeftijd, maar van je levensstijl. Je kan een Bourgondiër zijn en toch in vorm en fit door het leven gaan door de mentaliteit in je hoofd te veranderen! Een energetische levensstijl heeft alles te maken met willen en niets met moeten.

Alles begint tussen je oren. Elke poging om gezonder te gaan leven moet een bewuste keuze zijn met inzicht, anders verval je binnen de kortste keren in een radicale foert-mentaliteit.

Een blijvend resultaat start in je hart maar wordt vorm gegeven in je hoofd. Het is gebaseerd op de gezonde connectie met jezelf. Hierdoor ontwikkel je de kracht om te kunnen doen en laten wat je wilt. Dit klinkt heel eenvoudig maar er zijn vaardigheden voor vereist. De vaardigheden zijn niet moeilijk. Ze oefenen totdat ze automatisch verlopen dat is de uitdaging.

DE TOTALE BODY & MIND RESET programma van de fiteis 2021 is een uitgekende mix van succes tools in vitaliteit  n stressmanagement die zowel voordelig zijn voor de energie van je lichaam als voor de rust in je hoofd.

Wat alvast aan bod komt:

- Vernieuwende mentale strategieën die je focus scherpen en je creativiteit prikkelen..
- Het inzicht in je eigen emoties. Dit is de basis om gedrag te veranderen en bijgevolg je resultaat te beïnvloeden.
- Het Synergie-systeem: dit is een pragmatische mix om gewoonten vast te zetten in rituelen die moeiteloos verlopen. .
- Het verband tussen je mooiste leven en goed voor jezelf zorgen.
- Je leert de signalen van stress en piekergedachten herkennen  n preventief aanpakken. Zo maak je de sprong van balen naar stralen.

Het einddoel van de Fiteis 2021 is terugkomen met een totale frisse blik op je leven, een fit gevoel in je brein, en je lichaam en een rustige ervaring in je ziel.

Wat mag je steeds verwachten van de Synergie inspiratiereis?



5 STERREN HOTEL

Een prachtig vijfsterrenhotel in een schitterende groene omgeving aan de Middellandse zee. Om jou een onvergetelijke week te bezorgen laten we niets aan het toeval over. Alles is Synergie-Approved! Bekijk de foto's en lees de impressies op Facebook Sonjakimpenfitreizen

PERSOONLIJKE TOPBEGELEIDING

Sonja Kimpen en Marc De Jonck.

Beiden zijn master in de bewegingswetenschappen en hebben elk 35 jaar ervaring in het coachen van mensen. Sonja is bekend van haar bestsellers en inspirerende TV programma's en veel gevraagde motivational speeches.

Sonja geeft je 6 dagen een infuus van inspiratie. Geen saaie "lessen" maar sessies waardoor je goesting krijgt om dat wat je leert onmiddellijk toe te passen. Vakkennis is haar passie, humor is haar manier van coachen.

Marc is auteur van het boek "Stevig in je lichaam" en gespecialiseerd in alle soorten groepslessen. Als docent methodiek en didactiek aan de VUB afdeling kinesitherapie weet hij steeds het beste uit ieders lichaam te halen op een haalbare manier. Marc zorgt dagelijks voor de bewegingslessen. Je krijgt een breed en gevarieerd aanbod gaande van Pilates, Yoga, BBB, Fatbruner, Nordic Walking, Crosstraining, Aquarobics, zwemmen en zen-zee-zwem,



Arne Vanhaecke is onze vaste groepsleider. Hij begeleidt jou van Zaventem naar Turkije en terug. Met zijn typische positieve vibe en muzikale noot.



**Vrijblijvende adventure uitdaging!
Klein supplement voor deelnemers.**

Hét Synergie Systeem!

Een échte body- en mindreset. 

Sonja's coachmethode is een manier van denken met strategieën en acties die jouw gereedschapskist zijn om te genieten van je beste vorm.

De fitreis wordt reeds 10 jaar ingericht. Sonja is steeds bij met de nieuwste wetenschap en heeft de gawe die op een begeisterende wijze toegankelijk over te brengen. Zo blijft elke reis vernieuwend en zal nog weken nazinderen!

We bellen je graag vrijblijvend op om je behoeften en wensen te toetsen zodat jij 100% zeker weet of deze reis voor jou een topbeslissing is.

Een extra bijzondere méérwaarde aan de fitreis is de vriendschap die je zal ervaren van een groep gelijkgestemden mensen. Er is voldoende tijd voor privacy maar ook de plus van leren van elkaar!

Alle activiteiten worden aangeboden maar er is uiteraard niets verplicht. Vrijheid blijheid.



**INZICHT
VERANDERT
JE LEVEN**



Dé Synergie inspiratiereis! Inbegrepen:

Geniet van de vroegboek korting tot 7 oktober 2021

Kamer dubbel: 1.788 euro met vroegboekorting: 1.691 euro

Kamer Singel: 1.916 euro met vroegboekorting: 1.794 euro

Inbegrepen extra diensten:

- Vlucht heen en terug in economy class vanuit Brussel Zaventem - Transfer luchthaven - hotel - luchthaven
- 7 overnachtingen All Inclusive (Drank bar en alle maaltijden en tussendoortjes inbegrepen!)
- Reisbevestiging en reisdocumenten
- Huidige luchthaventaksen (bij verhoging dient dit nog bijbetaald te worden)
- 20 kg bagage + 6 kg handbagage per persoon bij vertrek vanuit een luchthaven in België of vanuit je bestemming terug naar België
- 21 % BTW

Niet inbegrepen extra diensten:

- Persoonlijke uitgaven
- Vrijblijvende adventure uitdaging , klein supplement voor deelnemers.
- Vervoer naar en van luchthaven van Brussel Zaventem en eventueel parkeergeld
- Eventueel extra luchthaven- en fuel taksen
- Excursies ter plaatse die niet tot het Fitreisprogramma behoren.
- Er wordt één vrijblijvende adventure groepsuitstap gemaakt met een beperkte bijdrage. U kiest zelf of u wel of niet deelneemt.
- Reisverzekering of annulatieverzekering
- Maaltijden of drank aan boord

Info:

Voor specifieke vragen stuur een mailtje naar sonja.kimpen@synergie.be of bel Sonja op 0486 48 80 68. Spreek zeker een bericht in, indien je op het antwoordapparaat terecht komt. Sonja belt spoedig terug.

Wij kijken er naar uit!

Sonja, Marc en het Synergie team

Hoe concreet?

Synergie

Vul het inschrijvingsformulier in en stort 300 euro voorschot
Dit geeft jou de zekerheid van een plaats mét de vroegboekkorting!
Deze reis is onder voorbehoud van onvoorziene maatregelen buiten de EU.

OPGELET:

Bij canceling van de vluchten of hotel krijg je 100% zeker je voorschot en of reiskosten terug!
In het geval Perissia niet zou openen is de bestemming Oceana of Foresta van de Paloma groep.



Geloven in een positieve toekomst is de enige manier om elke dag een positieve dag te beleven!



Dé Synergie Inspiratiereis Inschrijvingsformulier

Synergie



Ik schrijf in voor de fitreis 2021 in Paloma Perissia Turkije:

Van zaterdag 6 tot 13 november 2021

All inclusive reis in Paloma groep Turkije ik wens de vroegboekorting.

- een tweepersoonskamer van 1.691 euro p.p. naam kamergenoot :
- een eenpersoonskamer van 1.794 euro p.p.

Stuur dit formulier ingevuld naar sonja.kimpen@synergie.be . Na ontvangst sturen wij je de praktische details voor storting voorschot en opvolging. Opgelet vroegboekorting is uiterlijk geldig tot 7 oktober!

Naam en voornaam: (precies zoals op identiteitskaart voor het vliegtuigticket)

.....

Geboortedatum en plaats: (look voor het vliegtuigticket)

.....

Adres: (look voor het vliegtuigticket)

.....

Postcode: Gemeente:

E-mail:

GSM-nummer:

Nummer identiteitskaart of reispas waar je ook het visum mee zal aanvragen:

Handtekening:

Contactpersoon, e-mailadres en telefoonnummer in geval van nood:*

.....

Ik heb van de reis gehoord via Facebook, nieuwsbrief, website, affiche studio, andere:

.....

Via een enthousiasteling die reeds is mee geweest: naam:

.....

