



SONJA KIMPEN ORGANISEERT MET HAAR MAN FITREIZEN IN TURKIJE

‘Het doet mensen deugd om eens echt met zichzelf bezig te zijn’

In navolging van het succes van haar gezondheidsboeken organiseert Sonja Kimpen jaarlijks fitreizen naar Turkije. Terwijl ze mental coaching geeft over de tien synergieprincipes voor een gezonde levensstijl, geeft haar partner Marc drie work-outs per dag. ‘De belangrijkste reden waarom mensen op fitreis gaan, is dat ze inzicht willen krijgen over hoe ze hun lijf onder controle kunnen krijgen, op een leefbare manier’, zegt Sonja. ‘Verwacht dus niet dat je na zo’n reis tien kilogram kwijt bent. Ik leer de deelnemers hoe ze hun levensstijl kunnen aanpassen. De strategie is: kleine acties, groot resultaat. Weten waarom je iets doet, maakt het verschil. Snel afvallen is niet moeilijk, maar de kunst is om slank en fit te blijven, ook met het ouder worden.’

Welk type mensen gaat er zoal mee?

Het zijn vooral dames die zonder hun man of kinderen komen, die zichzelf een weekje rust willen gunnen. Maar er reizen ook koppels mee. Soms komt de man mee voor het sportieve gedeelte maar laat die mental coaching achterwege.

Mensen zijn vrij. De mannen zijn sowieso in de minderheid. De groep is een mix van verschillende leeftijden en beroepen, van twintigers tot zestigplussers.

En hoe ervaren zij zo’n gezondheidsreis?

De deelnemers zijn vooral verbaasd dat ze alles kunnen eten, maar in de juiste volgorde: eerst eten en daarna snoepen. Ze verblijven in een vijfsterrenhotel met uitgebreide buffetten. De ideale context om met verleidingen om te gaan. Tijdens zo’n reis ontdekken de mensen ook welke sport het beste bij hen past. Er komen verschillende work-outs aan bod: yoga, BBB, nordic walking, crosstraining, TRX, pilates, fatburner, aquarobics... Ze komen vol energie en moed terug om hun levensstijl aan te passen.

Wat maakt zo’n fitreis aantrekkelijker dan thuis sporten?

Je waant je echt op vakantie in zo’n prachtige omgeving. Nog voor het ontbijt begint de dag met yoga of pilates op het strand en in de zee. Het doet de mensen deugd om er eens tussenuit te zijn en eens echt

met zichzelf bezig te zijn. Ook de vriendschap en het plezier met je medereizigers zijn pluspunten en dat werkt ook na wanneer je weer thuis bent.

Je organiseert ook een schrijfreis. Wat is dat?

Sommige mensen hebben een goed idee voor een boek, maar weten niet hoe ze eraan moeten beginnen. Anderen hebben al een manuscript en willen feedback of twijfelen om het op de markt te brengen. Tijdens zo’n schrijfweek helpen we hen verder. Mijn broer Geert, een internationale auteur, organiseert al jaren zulke reizen in Frankrijk. Dit jaar doen we het samen in Turkije. Hij leert je hoe je fictieboeken moet schrijven en wat daar allemaal bij komt kijken. Ik zal lessen geven over het schrijven van non-fictieboeken.

Fitreis of Schrijfweek met Sonja Kimpen van 3 t.e.m. 10 november 2018 in het vijfsterrenhotel Paloma Foresta Resort en Spa in Beldibi in Turkije. 1.399 euro voor een dubbele kamer all-in, 1.499 euro voor een single kamer.
www.sonjakimpen.com en www.facebook.com/sonjakimpengezondheidsreizen