

Elke ambitie vraagt een conditie



VITALITEITS BOOST VOOR ONDERNEMERS

VEURNE: Ma 7 en Di 8 februari 2022

Plaats: CENTRUM VIZIT

Feit is: van hard werken word je niet ziek en hoef je ook niet hondsmoe te zijn. Je wordt ziek en hondsmoe als je harder werkt dan je veerkracht, je conditie en je vorm toelaat. Het fijne nieuws is dat je met kleine stappen en shifts in mind en body grote resultaten kan bereiken voor jezelf en voor je bedrijf.

De natuur heeft alles voorzien om jou te laten stralen van energie, gezondheid en drive om je doelen waar te maken!

Helaas horen we juist meer en meer het tegenovergestelde: Moeheid, stressklachten, een lichaam uit vorm en zelfs burn out. Als zaakvoerder is dat uiteraard ondenkbaar dat dit jou overkomt.

De vitaliteits boost is strategisch zo opgesteld dat je een mix krijgt van succetools in vitaliteit die zowel voordelig zijn voor de energie van je lichaam als voor de focus én creativiteit van je brein.

Dit komt én je bedrijf en je persoonlijk-én gezinsleven ten goede.

Je zult via de tweedaagse met een gereedschapskist tip en tricks naar huis keren.

Het next level start altijd bij jezelf!

Sta er bij stil dat de groei van je onderneming rechtstreeks afhankelijk is van jouw energie en gezondheid. Ook de vruchten van je gezin worden niet geplukt op het einde van de rit maar *tijdens* de rit van je leven.

Ondernemers kiezen niet graag. Ze willen én een bedrijf dat groeit én persoonlijke ontwikkeling én een leuke liefdevolle relatie met partner, kinderen of/en gelijkgestemden in het leven. Gelijk heb je. Het leven is niet of of maar én én.

Met optimale energie heb je dagelijks de moed en focus om deze hoge doelen te zetten en de nodige acties te ondernemen om te slagen. Een succesvolle onderneming gecombineerd met een zinvol privéleven heeft gespreide energie nodig over 35 à 45 jaar. Daar helpen we je mee.

Wat komt er in de Vitaliteits boost aan bod?

Wat doet stress met je lichaam én met je brein.

Onze huidige levensstijl is in niets meer te vergelijken met die van de oermens, maar het hormoonstelsel dat in actie schiet bij stress is nog altijd hetzelfde.

De gevaarlijke bizons zijn vervangen door de papierenmalle molen, deadlines, onzekerheden, het huishouden, files, moeizame relaties, de overload aan informatie, frustrerende verplichtingen en de druk van social media.

Een levensgevaarlijke bizon voor je neus of deze dagelijkse afleiders en spanningen: je lichaam ervaart beiden op exact dezelfde manier: stress.

Via deze topic leer je om je zelf tussen al deze uitdagingen tot rust te brengen en je batterij vol met energie te houden.

Zo maak je de sprong van balen naar stralen.



**"Het is de moeite om je geest te trainen!
Je geluk hangt er vanaf!"**

Hoe word je baas van je geest?

De persoon tegen wie je het meeste praat ben jezelf. Dit is geweldig, als dat een positief enthousiasmerend gesprek is, want daar krijg je energie van.

Gedachten hebben de macht elke cel van je lichaam, je gevoelens en je gedrag positief of negatief te beïnvloeden. Via gedachten kan je ook je doelen waar maken, je leven regisseren en je leven zin geven.

Fantastisch als je die processen kan sturen met autoriteit. Helaas heb je dikwijls last van je gedachten. Dat heet piekeren. Het zijn boycottende gedachten die het plezier van je leven vergallen, je de slaap ontnemen, je resultaten ondermijnen, je dromen doen verdampen én een aanval zijn op je beste vorm. In deze module helpt Sonja je met dé schoonmaak in je hoofd en leer je gedachten gebruiken als energiebron en activator voor je gezonde levensstijl.



Het synergiesysteem voor maximum energie

Voor elk doel heb je middelen nodig! Eén bepaald middel is voor alle doelen even essentieel.... Jouw energie of gezondheid! Sonja leert jou een manier van denken om eindelijk te gaan voor jouw persoonlijke haalbare gezonde levensstijl in overeenstemming met de noden van je bedrijf en je leven.

Het Synergie systeem geeft je alle nodige inzichten over gezondheid én stress op een overzichtelijke en pragmatische manier. Zo kan je de nodige acties en vaardigheden omzetten in rituelen die moeiteloos verlopen. Een échte body en mind reset.

Wie is Sonja Kimpen?

Sonja is master bewegingswetenschappen en auteur van 18 bestsellers. Haar coachingstijl is no nonsens en down to earth. Haar originele benadering van het menselijk functioneren, inspireert en motiveert tot duurzame resultaten. Ze is al jarenlang dé expert om de brug te maken tussen wéten én doen.

Het bedrijf Synergie stond 20 jaar bekend in Vlaanderen als een multidisciplinair wellnesscentrum avant la lettre. Synergie haalde als eerste Fitnesscentrum in de wereld een ISONORM. Dit wil zeggen dat Synergie borg stond voor een kwalitatieve voorspelbare klantentevredenheid. Momenteel runt ze met haar man 2 coachstudio's, geeft ze coach the coach opleidingen en is ze een veel gevraagd spreker voor bedrijven. Ze is wetenschappelijk medewerker aan de VUB.

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

Hoe verloopt de vitaliteits boost?

Twee dagen voor jezelf met gelijkgestemden.,
Het zal je een boost aan inzicht, energie en rust geven.

Je wordt in Centrum Vazit ontvangen met een kopje koffie of thee.

Ontvangst: 9.15u start 9.30u

Einde 17.30uu

We werken in blokken van 2u aan een topic.
Onder de middag nemen we een eet- en wandel pauze om nadien weer fris aan de slag te gaan.
Het is een small group training dus er is ruimte en tijd om vragen te stellen zodat je met een persoonlijke gereedschapskist naar huis gaat.

KMO-PORTEFEUILLE
ERKEND DIENSTVERLENER

570 euro (subsidie via KMO portefeuille 30%) = 399 euro exclusief btw

Wat zit er allemaal in de bijdrage?

- 12u power coaching door Sonja Kimpen
- 2 lunches, koffie, thee, water tussendoor
- 3 bestsellers : Dé 10 synergie principes voor de beste vorm op elke leeftijd. Kook je slank en fit 2, sterker dan stress (digitaal)

Om te winnen moet je beginnen!

Heb je graag een telefoontje om af te stemmen de ondernemers boost iets voor jou is?

Geef je telefoonnummer op via sonja.kimpen@synergie.be en Sonja belt je geheel vrijblijvend op. Of bel naar 0486 48 80 68 spreek in op het antwoordapparaat als er niet wordt opgenomen en Sonja belt je asap terug. Zo kan je al je vragen stellen of deze tweedaagse een goed idee is voor jouw doelstelling.



Via individuele afspraak in de Synergie studio te Berchem bij onze coach Marina Peeters.

Na de inspiratie tweedaagse zal je:

- ✔ Een antwoord hebben op je vragen en persoonlijke uitdagingen ivm energie en stress.
- ✔ De strategieën kennen om je oude gewoontepatronen te verbreken en het piekeren te stoppen in je hoofd.
- ✔ Anders naar voeding en beweging kijken in relatie tot stresspreventie.
- ✔ Weten hoe jij ook kan genieten van discipline.
- ✔ Weten hoe je jezelf doorheen de dag preventief kan tanken.
- ✔ Gelijkgestemden ontmoet hebben, wat een extra boost geeft aan motivatie.
- ✔ Goed voor jezelf zorgen d.m.v. een nieuwe manier van denken.
- ✔ Zal je stoppen met strijden tegen je lichaam maar synergetische samenwerken met je lichaam en je geest.
- ✔ Genieten van vaardigheden die je ook voor andere domeinen in je bedrijf kan gebruiken.
- ✔ Jezelf beter kennen met als voordeel oude overtuigingen los te laten die je geen stap verder helpen naar 'lekker in je vel'.
- ✔ Het zal prettig zijn in je hoofd en zo spring je van piekeren naar pieken.

“Stel kennis niet uit tot morgen. De mentale voorsprong die je vandaag opbouwt om je lekker in je vel te voelen geeft je plezier voor de rest van je leven.”

