01-02/ 7 2022

2 DAAGSE BODY &MIND RESET INSPIRATIEBOOST TE BRECHT

Hoe kom je in de beste vorm en hoe blijf je in de beste vorm op elke leeftijd!

Resultaat komt door acties.

Veel herhaalde acties worden gewoonten of rituelen die moeiteloos verlopen. Sonja leert jou in deze boost 2 daagse een manier van denken om eindelijk te gaan voor jouw persoonlijke haalbare gezonde levensstijl. Daarbovenop leer je de strategieën en acties om vooral fit 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 en de laatste inzichten rond hersen-en hormonen training..

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 een aan 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. Tussendoor een gezonde versnapering. Voor mensen die van verder komen kunnen logeren in een hotel in de buurt of AirBnB.

Wat de mensen zeggen na een 10-Principe 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?"
"Nu weet ik waarom ik niet graag sport"
"Het leuke aan les volgen bij Sonja is dat je onmiddellijk goesting hebt om het toe te passen."
"Eindelijk een praktisch kader dat overzicht geeft"

01-02/ 7 2022

Prijs € 399 (inclusief 21% BTW)

In deze prijs is alles inbegrepen:

- 2 lunches, koffie, thee
- Vrouwen: Dé 10 synergie principes voor de beste vorm op elke leeftijd
- Mannen: Minder buik, meer energie
- Kook je slank en fit 2

Heb je graag een telefoontje om even persoonlijk over leg te doen?
Geef je telefoonnummer op via sonja.kimpen@synergie.be en Sonja belt je geheel vrijblijvend op. Zo kan je al je vragen stellen of het weekend een goed idee is voor jouw doelstelling.

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.
- Weet je hoe je jezelf doorheen de dag kleine bewegingsprikkels kan geven.
- Gelijkgestemden ontmoet hebben, wat een extra boost geeft aan motivatie.
- Weten hoe jij ook kan genieten van discipline.
- 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.
- Genieten van vaardigheden die je ook voor andere domeinen kan gebruiken.
- Jezelf beter kennen met als voordeel oude overtuigingen los te laten
- die je geen stap en hap verder helpen naar 'lekker in je vel'.
- Om te winnen moet je beginnen!
- "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.

Programma uurrooster

2 DAAGSE BODY & MIND INSPIRATIEBOOST

Vrijdag: onthaal vanaf 9.45u Start 10u einde 18.00u
Zaterdag: onthaal vanaf 9.15u Start 9.30u einde 17.30u

Hotel van Der valk is op 15 minuten van de synergiestudio heeft dikwijls interessante promoties. Er zijn ook verschillende bed & breakfast in de buurt.

De boost wordt bewust in een kleine groep gegeven zodat ruime tijd is voor aandacht en persoonlijke vragen.

Waar: Hertenbos 5, 2960 St. Job in't Goor/ Brecht.

Bij inschrijving wordt een energiedagboek toegestuurd waarin je je voeding en beweging gedurende één week kan opschrijven. We maken hiervan een analyse zodat je in de toekomst ook jezelf kan bijsturen voor een evenwichtig voedingsplan aangepast aan jouw persoonlijke levensstijl.