

NO STRESS YES VITALITEIT BOOST TE TURKIJE!

Ondernemers
Zelfstandigen
Leidinggevenden
Coaches



Zaterdag 19 - donderdag 24 november 2022

Het next level start altijd bij jezelf!

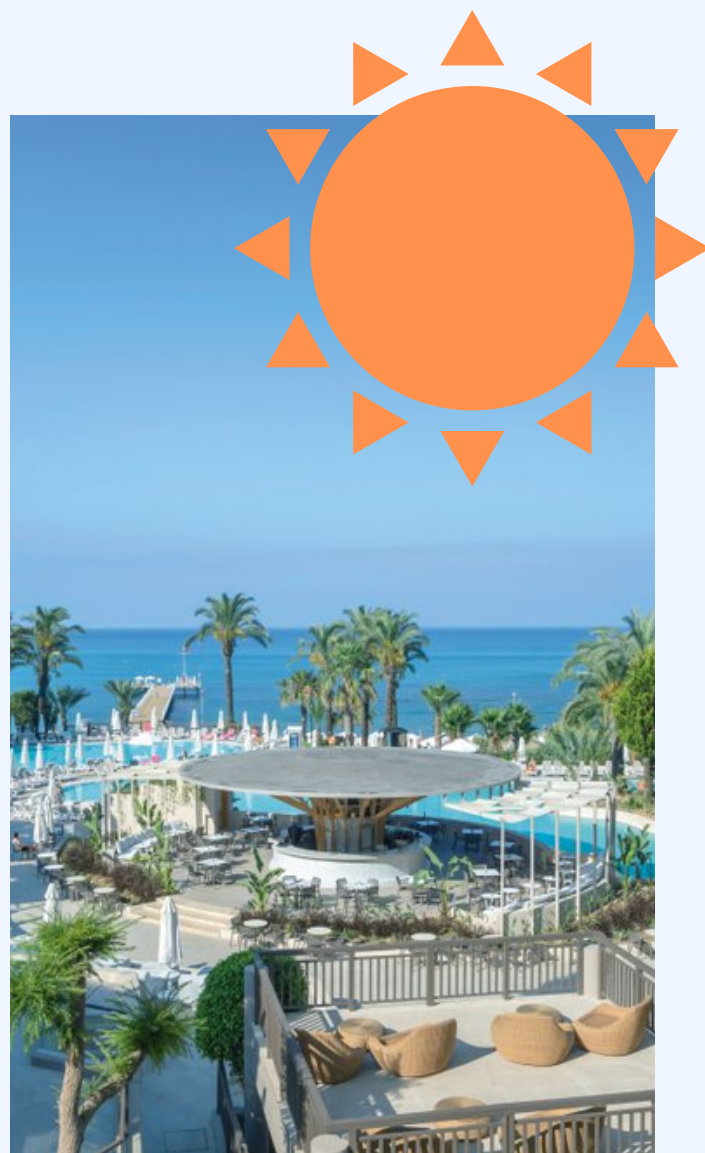
Ben jij ondernemer, zelfstandige of leidinggevende dan herken je deze eigenschappen: je bent betrokken, je voelt je verantwoordelijk, je streeft naar controle, je gaat door ook al ben je moe én vooral je klaagt niet. Deze eigenschappen zijn essentieel maar soms zal je je wel afvragen: "Waar is mijn leven naar toe?" Je ontspanning, je gezin, je sociaal leven....

Misschien vraag je je ook af. Gaat dit altijd zo blijven? Hou ik dit tempo vol? Hoe geraak ik aan meer energie? Hoe kan ik beter slapen? Hoe kan ik minder stress voelen en méér plezier hebben. Hoe krijg ik meer balans tussen mijn werk en privéleven?

Op al deze vragen krijg je in één trip van 6 dagen een antwoord en een rugzak vol handvaten en strategieën om meesterschap over je leven te voelen. Je leert optimaal presteren te combineren met een vervuld leven.

Het enige wat je hiervoor moet durven doen is even letterlijk a f s t a n d nemen!

Jij wéét dat het je deugd zal doen! Dat je het verdient... Wij zorgen voor een geweldig WAUW -CADEAU voor **20 daadkrachtige beslissers!**



Sonja zal je op een verfrissende vitale manier laten zien hoe jij stress kan gebruiken als een krachtbron!



Feit is: van hard werken word je niet ziek en hoef je ook niet hondsme te zijn.

Je wordt ziek en hondsme als je harder werkt dan je veerkracht, je mindset 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, voor je team en voor je bedrijf.

De no-stress vitaliteits boost op maat van ondernemers en leidinggevenden te Turkije is strategisch opgesteld. Je krijgt een mix krijgt van mentale en fysieke succetools in stress- en vitaliteit management. Dit bevordert je energie, je resultaten, je focus, je drive en je manier van denken.

Je zult baas worden van je hersenen en de regie nemen van je fysiek functioneren. Dit resulteert in flexibiliteit, veerkracht, daadkracht én optimale energie. Kortom dit zal en jezelf en je gezinsleven positief beïnvloeden.

Per dag zijn er 3 blokken met een specifieke topic als ook 3 bewegingsopties! Er is veel ruimte om vragen te stellen zodat de masterclasses volledig zijn afgestemd op maat en behoeften van de deelnemers.

Een week voor jezelf met gelijkgestemden.

Het zal je een boost aan inzicht, energie en rust geven. Je gaat met volle batterijen en een persoonlijke gereedschapskist naar huis.

" NO - Stress YES - Vitaliteit heeft als resultaat dat je het heel druk kan hebben zonder je druk te voelen."

"Een succesvolle onderneming in combinatie met een warm privéleven heeft gespreide energie nodig over 35 à 45 jaar. Daar helpen we je mee."



De bestseller: "Sterker dan stress" heeft met Sonja's impactvolle gedachtengoed al duizenden mensen op weg gezet naar baas worden over hun leven.

Wat komt er in de ondernemers No - Stress YES - Vitaliteitsboost 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 papierenmallemolen, 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.

Sonja heeft een zeer pragmatische interventiecyclus ontwikkeld. Zo leer je in deze topic op een eenvoudige manier hoe je overdadige prikkels en stress kan managen. Het geeft een enorme rust als je elke dag gewapend bent, om elke gebeurtenis die op je pad komt, vanuit innerlijke kracht aan te pakken.



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

**"Met optimale energie heb je
dagelijks de moed en focus
om hoge doelen te zetten en
de nodige acties te
ondernemen om te slagen."**



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 b́este vorm. Ja! je kunt ook dikker worden van stress. 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.

"Zelfwaardering en zelfrespect is het resultaat van een vervuld leven met voldoening"

Kennismaking met het synergiesysteem om van balen naar stralen te gaan.

Energie en enthousiasme is de brandstof voor passie.

Marc en Sonja dompelen je onder in de wereld van maximale energie. Ze leren je een manier van denken om eindelijk jouw persoonlijke haalbare gezonde levensstijl in overeenstemming te brengen met de noden van je bedrijf en je leven. Doel is om je batterijen vol te houden dmv. preventief tanken. Het draait hem om kleine acties met grote bewustwording die zorgen voor spectaculaire resultaten.

Het Synergie systeem helpt je acties en vaardigheden om te zetten in rituelen, dit wil zeggen met een scheutje liefde voor jezelf. Dus ben je toe aan een échte body en mind reset toe, dan zal het synergiesysteem jouw de handvaten geven.

Marc weeft het synergie-beweegsysteem tussen de masterclasses van Sonja

Wanneer je weet hoe jij jouw batterijen kan opladen dan ontwikkel je de conditie die past bij je constitutie en bij je ambitie.

Zo maak je de sprong van balen naar stralen



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

Na de ondernemers no-stress yes-vitaliteitsboost 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.
- ♥ Je weet hoe je elke stress kan counteren door de 7 interventies toe te passen

“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.”



Wat de deelnemers van de cursus NO-stress YES-vitaliteitsboost zeggen:

Geweldig ik zie nu hoe je kan baas worden over stress. Je hebt het zelf in de hand. Er worden heel veel tools aangereikt. De tools zijn niet groots, maar wel origineel en behapbaar en daardoor haalbaar. Een mooie verhouding tussen theorie en praktijkoefeningen. Er was veel ruimte voor interactie. Het was zeer leerzaam om de andere cursisten aan het woord te horen.

Veerle B.

Opgeladen, zin om er in te vliegen. Dankbaar dat ik deze tijd nam voor mezelf. Meer helder (orde in de "chaos") Re-start/ heropfrissing, ik weet hoe ik mijn energie kan beïnvloeden. Kan relativeren. Deze Me Time is een grensverlegging. Fantastische trainer (dankjewel Sonja) Wendy Van DC

Dit was/ is een coaching van een astronomisch niveau, Ik heb nu de tips & tricks en de juiste mindset om mijn persoonlijke ambities met een vat vol peper en energie aan te vatten en zeer belangrijk; ik voel/ weet van het gegeven dat ik nu ga kunnen omgaan met alle valkuilen die er ongetwijfeld op mijn pad gaan komen. Ik zie nu de eindmeet en mijn doel en ik kan er nu gericht aan werken en er vol voor gaan om mijn droom en mijn nieuwe identiteit vorm te geven en om mij dan met veel plezier, inzicht en power voor mijn volgende project – droom te gaan.

Jeroen K.

Het inzicht dat ondernemers anders in elkaar zitten dan "gewone " mensen gaf mij veel inzicht. Je krijgt in tweedagen een enorme gereedschapskist aan inzichten.

An W.

Gedaan met het gevoel dat je een balletje bent in een flipperkast. Peter T.

Ik voel me 'herboren'. Ik heb de kracht, motivatie en enthousiasme gevonden (hervonden) om aan de slag te gaan. Ik heb nu vertrouwen dat ik mijn eigen leven in handen kan nemen door de vele inzichten en tools die Sonja tijdens de cursus heeft gegeven. Ik voel een groot stuk aanvaarding. Aanvaarding dat het leven en ik niet perfect moet zijn om toch dat leven te leiden dat ik in gedachten heb, en dat voelt alsof er een hele druk van me afgevallen is. Druk die ik mezelf heb opgelegd, zoals wel blijkt uit de cursus. Bedankt Sonja

Marijke G.

Ik kom net uit een burn out. Ik heb heel wat handvaten gekregen om nu verder te gaan. ik heb veel goesting om er mee aan de slag te gaan.

Bea G.

Sonja gaf zeer concrete tools om je te versterken in wat nodig is om vooruit te geraken naar je doel: vervuld en met energie in het leven staan. Het was zeer concreet, oplossing biedend, oog openend naar de concrete aanpak.

Mijn verwachtingen zijn overschreden omdat het niet enkel naar werk gerelateerd is maar inzake je volledig identiteit een grens wordt verlegd. Het gaf me kleine zinvolle acties als levensturing!

Sophie DW

Het voelt goed strategieën aangereikt te hebben gekregen om je eigen leven en onderneming terug opnieuw vorm te geven . de "Chaos" in mijn hoofd heeft structuur en rust gekregen. Ik heb nu duidelijke actiepunten en een overzicht om de zaken aan te pakken. De zelfzorg op maat van ondernemers was een eyeopener. Van harte dank voor je energie!

Christine V.

"De kunst is dat gene wat je hebt geleerd in je dagelijkse leven toe te passen. Daarom is letterlijk afstand nemen goed om alzo je plan te maken."

Wat mag je steeds verwachten van de Synergie inspiratiereizen?

5 STERREN HOTEL

Een prachtig vijfsterrenhotel in een schitterende groene omgeving aan de Middellandse zee. Om jou een onvergetelijke trip 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 bewegings- wetenschappen 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 4 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 kinesithérapie 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.

Niets moet alles mag en de lessen worden op alle niveaus afgestemd.



Het leven is aan de beslissers

Extra info

Heb je graag een telefoontje om af te stemmen of de ondernemers No Stress- YES vitaliteitsboost 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 de NO Stress YES Vitaliteits boost een goed idee is voor jouw doelstelling.

Om te winnen moet je beginnen!

CURSUS

NO STRESS
YES VITALITEIT
1750 euro p.p.
excl. btw 21%

Met KMO Portefeuille slechts:

1.225 euro

+ UITZONDERLIJK CADEAU

GRATIS

Vlucht en 5 sterrenhotel
naar Turkije
(All inclusive)



KMO-PORTEFEUILLE
ERKEND DIENSTVERLENER

Dé Synergie inspiratiereis!

Kamer Singel : 1.750 euro (Exclusief BTW)

Bij inschrijven voor 25 juni 2022 kan je indien gewenst genieten van:

Top aanbieding op de **BOOST TWEEDAAGSE** van 1-2 juli 2022 (50%:200 euro excl. Btw minus kmo portefeuille = 140 euro excl. btw ipv 399 euro)

Zo sta je al ineens in de startblokken van vitaliteit en kan je aftellen naar november.

Inbegrepen diensten:

- Vlucht heen en terug in economy class vanuit Brussel Zaventem Transfer luchthaven - hotel - luchthaven
- 5 overnachtingen All Inclusive (Dubbel kamer voor alleen gebruik met frans balkon)
- Reisbevestiging en reisdocumenten
- Huidige luchthaventaksen en brandstof (bij verhoging van prijzen wordt dit doorgerekend door TUI)
- 20 kg bagage + 10 kg handbagage per persoon.
- 20u Power coaching door Sonja Kimpen
- Elke dag bewegings-inspiratie door Marc De Jonck
- Reisbevestiging en reisdocumenten en factuur als groepsdossier inbegrepen. Wens je een upgrade kamer type, langer verblijven. Dan wordt het een individuele dossierkost met een extra van fee 50 euro
- Zeer gevarieerd ontbijt-lunch & dinner buffet.
- Tussendoor gezonde én ongezonde :-) versnaperingen
- Alle dranken (alcoholisch , niet alcoholisch) warm en koud bij eten en op alle momenten dag en avond.
- Badhanddoeken zwembad
- NO-STRESS - YES VITALITEITS BOX 2 boeken 2 hard copy worden opgestuurd. Dé 10 Synergieprincipes voor de beste vorm op elke leeftijd + kook je slank en fit + Digitaal Sterker dan stress. En enkele fijne extra's.

Niet inbegrepen extra diensten:

- Persoonlijke uitgaven
- Vervoer naar en van luchthaven van Brussel Zaventem en eventueel parkeergeld
- Eventueel extra luchthaven- en fuel taksen. Voor 36 euro heb je een FUEL Protection verzekering. In huidige tijden is dit wel écht aan te bevelen.
- Excursies ter plaatse die niet tot het Fitreisprogramma behoren.
- Reisverzekering of annulatieverzekering. Heb je dit niet kan je het ook afsluiten via Tui.
- Maaltijden of drank aan boord

Dé Synergie Inspiratiereis

Inschrijvingsformulier

Synergie

Ik schrijf in voor de fitreis 2022 in Paloma Perissia Turkije:

Van zaterdag 19-24 november 2022



All inclusive reis in Paloma groep Turkije

- een eenpersoonskamer van 1.750 euro excl. BTW. Bij inschrijving sturen we alle modaliteiten om je KMO portefeuille aan te vragen en de Toelage van 30% te genieten. Te betalen bedrag slechts 1225 euro

Ik wil een fuel protection verzekering (36 euro) JA of NEE (In huidige omstandigheden écht aan te bevelen)

Stuur dit formulier ingevuld naar sonja.kimpen@synergie.be. Na ontvangst sturen wij je storting voorschot en opvolging. Reisbevestiging en reisdocumenten als groepsdossier zijn inbegrepen. Wens je een upgrade kamer type, langer verblijven. Dan wordt het een individuele dossierkost met extra van fee 50 euro

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

Geboortedatum en plaats: (ook voor het vliegtuigticket)

Adres: (ook 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:



NAAR WAT KIJK JE HET MEESTE UIT?

KMO-PORTEFEUILLE
ERKEND DIENSTVERLENER



- ☐ Anders naar stress en emoties kijken.
- ☐ Pieker gedachten stop zetten.
- ☐ Gedachten constructief gebruiken voor jouw doelen.
- ☐ Strategieën kennen om je oude gewoontepatronen te verbreken.
- ☐ Anders naar energie, voeding en stress kijken.
- ☐ Weet je hoe je jezelf doorheen de dag proactief stress kan wegnemen.
- ☐ Gelijkgestemden ontmoet hebben, wat een extra boost geeft aan motivatie.
- ☐ Weten hoe jij ook kan genieten van discipline en een vrij gevoel.
- ☐ Goed voor jezelf zorgen d.m.v. een nieuwe manier van denken.
- ☐ Inzichten om samen te werken met je lichaam.
- ☐ Tips om je energiebatterij vol te houden!
- ☐ 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 meesterschap over jezelf, je mooiste leven en goed voor jezelf zorgen.
- ☐ Je leert de signalen van stress en piekergedachten herkennen én preventief aanpakken.
- ☐ Ik wil daadkrachtiger zijn en weten hoe ik wilskracht kan oefenen
- ☐ Ik wil meer balans tussen mijn bedrijf en privé
- ☐ ANDERE BEHOEFTE DIE JE GRAAG BESPROKEN ZIET?

.....
.....
.....

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

.....
.....

Via een enthousiasteling die reeds is mee geweest:

Naam:

.....

☐ Ik ken sonja van boeken, Website , nieuwsbrief, Facebook, LinkedIn, Instagram, tv,

☐ Ik heb al boeken van haar gelezen

☐ welk(e) boek(en):

☐ Ik ben bekend met Sonja's Synergiesysteem?

☐ ik ben bekend met het boek Sterker dan stress

☐ Alles is voor mij nieuw

☐ Ik ben professioneel met gezondheidscoaching bezig

☐ Ik heb reeds een ondernemers traject bij Sonja gevolgd

