Fitreis 2023
Turkije
Hotel Perissia

Synergie

Ja, één week kan je leven veranderen!

4-11 november 2023

Synergie

10 JAAR FITREIZEN JUBILEUM!

Vul je batterij met vitaliteit en positiviteit!

Inspiratie voor de béste vorm & mindset op élke leeftijd!

TOTAAL NIEUWE BODY & MIND RESET

Fit zijn hangt niet af van je leeftijd maar van je mentaliteit. Een energetische levensstijl heeft alles te maken met willen ipv moeten en zo wordt het genieten.

Alles begint tussen je oren. Elke poging om gezonder te gaan leven start bij een bewuste keuze anders verval je binnen de kortste keren terug in een foert-mentaliteit.

Een blijvend resultaat 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.

Sonja slaagt er elk jaar in om een vernieuwde uitgekiende mix van succestools in vitaliteit én stressmanagement aan te bieden. De topics die ze levendig en enthousiast overbrengt verruimen de blik op je leven en de rust in je hoofd! Door deze aanpak kan de fitreis voor de rest van het jaar nawerken.

<u>Wat alvast aan bod komt:</u>

- Vernieuwende mentale strategieën om zelf saboterend gedrag te stoppen.
- Het inzicht in je eigen gedachten en emoties. Dit is de basis om gedrag te veranderen en bijgevolg je resultaat te beïnvloeden voor altijd.
- Het Synergie-systeem: dit is een pragmatische mix om gewoonten vast te zetten in rituelen die moeiteloos verlopen. De nieuwste hersen-en hormonen wetenschap komt steeds aan bod.
- Het verband tussen je mooiste leven en goed voor jezelf zorgen.
- Hoe rustig blijven als de druk hoog is.
- Hoe positief blijven in negatieve situaties.
- Hoe blijvend een positieve toekomstvisie manifesteren.

Het einddoel van de Fitreis 2022 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 PERISSIA van de Paloma groep in de schitterende groene omgeving van SIDE 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 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 dagelijks 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 wéét hij steeds het béste 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,

Peggy Poelmans

Regentes én expert fitnesstrainingen.

Zuivere instructies, oog voor iedereen en super enthousiasme kenmerken haar stijl.

10 jaar Fitreizen wordt gevierd met 2 gastsprekers

Dr. Proesmans, Arts en specialist voeding, preventieve geneeskunde en healthy aging.

Dr. Rudy Proesmans is orthomoleculair arts en concentreert zich voornamelijk op cardiovasculaire aandoeningen, complementaire kankertherapie, kankerpreventie en behandeling van chronische vermoeidheid.

Hij is een veelgevraagd spreker op congressen in binnen- en buitenland. Hij houdt van yoga en sporten en heeft al talrijke Ironmans tot een goed einde gebracht.
Hij is auteur van 3 bestsellers!

Dr. Proesmans zal je onderdompelen in een boeiende presentatie over hoe je jouw immuniteit kan boosten op een natuurlijke manier. Aansluitend is een vragenuurtje voorzien waar je alles kan vragen wat je ooit al wilde weten.

Indien gewenst kan voorafgaand een orthomoleculair bloedonderzoek worden afgenomen en via een consult ter plaatse in alle rust besproken worden.

Leren van toppers is steeds een geschenk. Rudy Proesmans was de arts van de toenmalige tv programma's: "Je bent wat je eet" en "terug in je trouwkleren" op VTM. Het was fantastisch samen spectaculaire resultaten te halen via het beste medicament: een portie gezonde levensstijl. Sindsdien werken we al jaren heel inspirerend samen. Ook jouw gezonde visie zal nog krachtiger worden!

Mark Verhees expert in positiever denken, leven, werken.

Mark Verhees zijn positieve dagelijkse spreuken zijn alom gekend in Nederland alsook in België. Mark laat je zien en voelen hoe je positiever kunt leven en hoe je het beste uit jezelf kunt halen en daardoor gelukkiger worden. Gelukkig zijn, dat is wat we allemaal willen, voor onszelf en ook voor anderen. Wat gelukkig maakt, kan verschillen. Hoe je gelukkiger kunt leven, daar zijn vele manieren voor en daar zal Mark je op een zeer positieve wijze op inspireren. Hij bereikt via zijn social media kanalen dagelijks meer dan 600.000 mensen. Hij is auteur van 3 bestsellers.

Gelijkgestemde zielen vinden elkaar. Mark en Sonja zijn fan van elkaars gedachten goed.
Dat leidde tot een aantal vibrerende brainstorms en het positieve voornemen om samen enkele events te organiseren om de batterijen te vullen met positiviteit en vitaliteit.

VOOR POSITIVITEIT

Dé Synergie inspiratiereis Inbegrepen:

Kamer dubbel: 1.938 euro met vroegboekkorting 1789euro

Kamer single: 2.072 euro met vroegboekkorting 1927euro

Inbegrepen diensten:

- Vlucht heen en terug in economy class vanuit Brussel Zaventem, incl. transfer luchthaven - hotel - luchthaven
- 7 overnachtingen All Inclusive
- Reisbevestiging en reisdocumenten
- Huidige luchthaventaksen en brandstof (bij verhoging van prijzen wordt dit doorgerekend door TUI)
- 20 kg bagage + 10 kg handbagage per persoon.
- 21 % BTW
- Reisbevestiging en reisdocumenten als groepsdossier inbegrepen. Wens je een aparte factuur of een upgrade kamer type, langer verblijven. Dan wordt het een individuele dossierkost met extra fee van 50 euro
- Reisbegeleiding vanuit Brussel tot aankomst hotel en terug
- Zeer gevarieerd ontbijt-, lunch- & dinner buffet
- Tussendoor gezonde én ongezonde :-) versnaperingen
- Alle dranken alcoholisch en niet alcoholisch, warm en koud bij het eten en op alle momenten dag en avond.
- Badhanddoeken zwembad
- 3 boeken: 2 hard copy worden opgestuurd. Dé 10 Synergieprincipes voor de beste vorm op élke leeftijd + kook je slank en fit + digitaal gezond eten gemakkelijker dan je denkt

Niet inbegrepen extra diensten:

- Vervoer naar en van luchthaven van Brussel Zaventem en eventueel parkeergeld
- **Eventueel extra luchthaven- en fuel taksen. Voor 29 euro heb je een FUEL Protection verzekering**
- Excursies ter plaatse die niet tot het Fitreisprogramma behoren bv. Rafting, buggy cross, bezoek oude stad, ...
- Er wordt één vrijblijvende adventure groepsuitstap gemaakt met een beperkte bijdrage. Je kiest zelf of je wel of niet deelneemt
- Orthomoleculair bloedonderzoek en consult (vraag info indien interesse)
- Reisverzekering of annulatieverzekering.
- Maaltijden of drank aan boord

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

Hoe concreet?

Vul het onderstaande inschrijvingsformulier in mail terug naar sonja.kimpen@synergie.be en stort 700 euro voorschot op het rekening nummer:

BE70 0014 6184 1025

Zo claim je je plaats op het vliegtuig en in het hotel.

Het saldo van de reis moet betaald zijn voor 15 augustus 2023.
of in overleg indien last minute ingeschreven.

Heb je toch nog vragen? 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.

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

We handhaven het motto vrijheid, blijheid.
Wij bieden veel opties aan maar het is jouw reis dus niets moet en alles mag.
Het is wel fijn te merken dat er steeds een mooie verbinding ontstaat tussen de deelnemers.

ANNULATIE VOORWAARDEN

Deze reis is onder voorbehoud van onvoorziene maatregelen buiten de EU.

Als TUI beslist om niet meer naar een bestemming te vliegen omwille van oorlog, pandemie etc. dan betalen zij integraal terug of kan je ook kiezen om je reis om te boeken naar een andere bestemming.

Let wel : dit is enkel als de beslissing om niet meer te vliegen vanuit TUI komt. Indien de klant zelf beslist om niet af te reizen dan is er geen terugbetaling, in dit geval dient men beroep te doen op de annulatieverzekering, indien je deze hebt of neemt, komt de verzekering tussen beide als je om een geldige reden annuleert.
Voor info annulatie verzekering contacteer: gaston@adviesgeng.be
Gaston Van den Hout BV :
Laurentdreef 39
2900 Schoten
+32 (0)476 65 66 91
of informeer bij je bank of creditcard provider.

WIJ KIJKEN NAAR JE UIT

Dé Synergie Inspiratiereis Inschrijvingsformulier

Ik schrijf me in voor de all inclusive fitreis 2023 in Paloma Perissia Turkije van zaterdag 4 tot zaterdag 11 november 2023.

Ik wens de vroegboekkorting, geldig tot 15 mei 2023 mits inschrijfformulier en betaling.

- een tweepersoonskamer van 1.789 euro p.p. naam kamergenoot : .....
- een éénpersoonskamer van 1.927 euro p.p.

Ik wil een fuel protection verzekering van 29 euro JA of NEE (In huidige omstandigheden écht aan te bevelen)

Prijzen na 15 mei 2023 + 145/ 149 euro

Stuur dit formulier ingevuld naar sonja.kimpen@synergie.be. Na ontvangst sturen wij je de praktische details voor storting voorschot 700 euro en opvolging.

Reisbevestiging en reisdocumenten als groepsdossier zijn inbegrepen. Wens je een aparte factuur of een upgrade kamer-type dan wordt het een individuele dossierkost met extra fee van 50 euro = upgrade tarieven.

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

.....

Geboortedatum en plaats: (ook voor het vliegtuigticket)

.....

Adres: (ook voor het vliegtuigticket)

.....

Handtekening:

.....

E-mail: ..... GSM NUMMER: .....

Nummer identiteitskaart : .....

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) : .....