

SYNERGIE FITREIZEN TE TURKIJE 2025 NIEUW PROGRAMMA SINGITA

Sterker dan stress & vitaliteit op élke leeftijd.



Ontdek de kracht van een resetweek!

Onze Synergie Fitreizen zijn bedoeld voor iedereen die op zoek is naar een combinatie van vitaliteit, ontspanning en persoonlijke groei. De fitreizen bieden een unieke mix van beweging, mentale coaching en holistische inspiratie in een mooi 5 sterren hotel.

WAT BIEDEN WIJ MET DE FITREIZEN TE TURKIJE

TOTAL BODY & MIND RESET MET ALL-INCLUSIVE SERVICE

Welkom bij Synergie Fitreizen, waar je in één week een boeiende nieuwe kijk op gezondheid en vitaliteit zult krijgen.

Al 12 jaar creëren wij unieke reiservaringen die niet alleen een vakantie zijn, maar een reis naar een vitaler, veerkrachtiger en gezonder leven.

Geniet van een verblijf in het vijfsterrenhotel Perissia, onderdeel van de gerenommeerde Paloma-groep. Dit prachtige hotel ligt midden in de groene, rustgevende omgeving van Side, direct aan de azuurblauwe Middellandse Zee.

Met het Synergie all-inclusive arrangement zit je op de ideale me-time plek.

Het all Inclusive pakket omvat: vluchten en transfers, luxe kamers met alle moderne voorzieningen, gezonde, heerlijke maaltijden en onbeperkte dranken warm, koud en bar, strandlakenservice, badjas en toegang tot alle faciliteiten. Deugdgoedde fysieke lessen, inspirerende mentale coaching en workshops door boeiende gastlesgevers die je horizon verbreden.

Na het succes van vorig jaar richten we terug onze SINGITA reis in. Waar je handvaten en tools krijgt om het stressgevoel vaarwel te zeggen en te genieten van vitaliteit en innerlijke rust.

Het is een reis waar je je portemonnee nauwelijks nodig hebt (uitgezonderd je cadeautjes of uitstap).

Laat je onderdompelen in comfort, inspiratie en een omgeving die je uitnodigt om volledig op te laden – fysiek, mentaal en spiritueel.

Dit is meer dan een vakantie; het is een ervaring die jouw vitaliteit en levenslust terug boost.



SINGITA

The place of miracles



Begin je dag met de opkomende zon en een Yoga-Stretch en Relaxatie-sessie.
Geniet vervolgens van het ritme van de golven tijdens een verkwikkende zwemsessie in de zee.
Dit is slechts de opstart van elke fitreisdag...

Een gevarieerd beweeg- en mentaal programma staat altijd centraal.

Het beweegprogramma is zorgvuldig samengesteld om iedereen, ongeacht fitnessniveau, een sportief verrijkende ervaring te bieden. Je zult genieten van: kracht- en cardiotraining, Pilates, Yoga, Stretching, Nordic Walking, Steptraining, Bodypump, TRX, Meditatie, BBBB, Aerobics, Hydrobics, Powerwalking, Bootcamp.
Je moet niet fit zijn, we maken je fit.

Naast de bewegingsessies verzorgt Sonja een volledig motiverend mentaal programma volgens jouw keuze Yangshen (energieoptimalisatie) of Singita (stressmanagement). Haar boeiende seminars worden aangevuld met masterclasses van gastdocenten zodat je volledig geïnspireerd naar huis gaat.

Kortom, heb je goesting in een vakantie waarbij elke dag een nieuwe kans is om je fysiek en mentaal te verrijken, sluit je dan aan bij de gelijkgestemden van Synergie. Op de website www.sonjakimpen.com/fitreizen kun je zien en luisteren wat andere deelnemers ervan vonden.

VRIJHEID IS BLIJHEID

Je zult merken dat er een perfecte balans is tussen persoonlijke tijd en gezamenlijk leren en groeien. Elke activiteit wordt met enthousiasme aangeboden, maar niets is verplicht. Wil jij tijdens een sportieve of mentale sessie een strandwandeling maken of een boek lezen? Jij kiest! Naast de persoonlijke aanpak is er nog een extra troef: niet alleen je lichaam en brein krijgen een opkikker, maar ook je hart en ziel.

Tijdens de fitreis ervaar je de positiviteit en vriendschap van een groep gelijkgestemden. Dit is jouw kans om te ontspannen, je lichaam de nodige aandacht en zorg te geven en bovendien vriendschappen te smeden met mensen die positief en vitaal in het leven staan!



De bezielers 40 jaar ervaring en 12 jaar unieke fitreizen



Synergie Fitreizen: onderbouwd en uniek

Vitaliteit en mensen inspireren is al 40 jaar de gezamenlijke passie van Sonja en Marc. Als masters in de bewegingswetenschappen combineren ze vier decennia aan wetenschappelijke expertise met een diepgewortelde holistische focus op persoonlijke groei. Dankzij hun uitgebreide ervaring bieden ze een aanpak die verder gaat dan trends – het is bewezen, praktisch en duurzaam.

Ze geloven in de kracht van Synergie, waar kennis, inspiratie en actie samenkomen. Elk jaar nodigen ze gepassioneerde experts uit op het gebied van gezondheid, welzijn en persoonlijke ontwikkeling om elke fitreis nog meer diepgang te geven. Door deze samenwerking voegen ze voortdurend nieuwe inzichten en technieken toe, zodat elke reis niet alleen fris en vernieuwend is, maar ook volledig afgestemd op wat écht werkt.

De Synergie Fitreizen zijn geen standaard zon- en luiervakanties. Wil je graag een voorbeeld van een dagplanning ga naar de website www.sonjakimpen.com/fitreizen. Na een Synergie Fitreis ga je als herboren naar huis, met praktische tools en technieken die je direct kunt toepassen. Je neemt een gevoel van vitaliteit en inspiratie mee, wat resulteert in echte resultaten en een frisse kijk op je welzijn.

SINGITA

The place of miracles

13-20 NOV. 2025

De Singita-reis: Sterker dan stress & vitaliteit op elke leeftijd.,

Heb je ooit stilgestaan bij wat je écht wilt in het leven? Het gedachtegoed van Sterker dan stress, weten wat je wil heeft al duizenden mensen geholpen om helder te krijgen wat voor hen belangrijk is.

Door je verlangens en doelen scherp te formuleren, creëer je niet alleen duidelijkheid, maar voel je ook direct hoe je energie begint te stromen.

Onder het motto "Maak van je hoofd een plaats van magie", nodigt de Singita-reis je uit om jouw wensen om te zetten in een concreet plan van aanpak.

Sonja inspireert en coacht jou stap voor stap naar een aanpak die werkt voor jou, zodat je niet alleen weet wat je wilt, maar ook hoe je het gaat bereiken.

Stel je voor: je gaat naar huis met heldere doelen, een strategie en een plan dat bij je past. Je ervaart een hernieuwd gevoel van daadkracht en focus. Dat is wat de SINGITA FITREIS voor je kan betekenen.

Maak van jouw visie een realiteit. Zet die eerste stap en ervaar hoe fijn het voelt om je richting en focus van je leven weer scherp te hebben en een gereedschapskist om chaotische momenten te counteren.



WE ZIJN TROTS OP ONS

SINGITA GASTLES TEAM

Ilse Rayen, integraal kinderarts,

Dr. Rayen is sinds 1999 kinderarts, afgestudeerd aan de VUB in Brussel. Ze heeft zich verder gespecialiseerd in homeopathie en orthomoleculaire geneeskunde en is inmiddels een expert in het behandelen van kinderen met chronische klachten. Haar aanpak is uniek, want zij richt zich niet op het onderdrukken van symptomen, maar zoekt altijd naar de oorzaak van gezondheidsproblemen om zo een duurzame oplossing te bieden.

Dr. Ilse Rayen gelooft dat het begrijpen van waar klachten vandaan komen, je helpt om zelf aan de slag te gaan met je gezondheid, zonder afhankelijk te zijn van medicijnen.

Tijdens haar gastlezing neemt ze je graag mee in haar causale manier van denken en laat ze zien hoe haar behandelingsmethoden, waarin de rol van voeding, darmgezondheid en mentaal evenwicht centraal staan, kunnen leiden tot een duurzame en blijvende gezondheid.

Naast haar medische carrière is Dr. Rayen ook auteur van het boek "Natuurlijke gezondheid voor baby's en kinderen", waarin zij ouders een diepgaande, maar praktische gids biedt om de gezondheid van hun kinderen op een holistische manier te ondersteunen.

Dit boek is voor vele ouders een eyeopener geweest naar een gezond leven voor het hele gezin. Dr. Rayen heeft zich gespecialiseerd in dit vakgebied door een persoonlijke ervaring: medische klachten bij haar eigen kind, waarvoor klassieke medicamenteuze behandelingen juist meer schade veroorzaakten door de bijwerkingen.

Dit leidde haar naar een andere benadering van gezondheid – eentje die verder kijkt dan de symptomen en focust op het begrijpen van de oorzaak.



Leen Steyaert,

Gepassioneerd in de kennis over hormonen en allereerste Belgische menopauzeconsulent.

Leen Steyaert is gespecialiseerd verpleegkundig orthomoleculair therapeut in de Levensstijlgeneskunde.

Spreker in binnen- en buitenland.

Auteur van gezondheidsboeken en een kookboek.

Leen heeft als missie om van de menopauze een heel bespreekbaar onderwerp te maken zodat deze periode een heel mooie fase in het leven van een vrouw kan zijn.

Niemand hoeft af te zien! Voor alles is er een oplossing!

Ze heeft een praktijk en is zaakvoerder van een eigen bedrijf waar ze met heel wat complementaire therapeuten/artsen samenwerkt

Welke Invloed hebben hormonen op mannen en vrouwen?

Wat doen hormonen precies in ons lichaam? Welke rol spelen ze voor zowel mannen als vrouwen? Tijdens deze boeiende en inspirerende lezing neemt Leen Steyaert je mee in een toegankelijke en duidelijke uitleg over de algemene werking van hormonen.

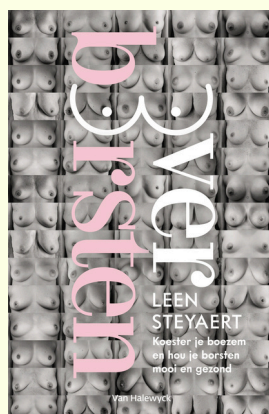
Daarnaast gaat Leen dieper in op de hormonale veranderingen die we allemaal doormaken.

- Wat is perimenopauze precies, en hoe verloopt deze fase voor vrouwen?
- Wat gebeurt er eigenlijk bij mannen tijdens de hormonale afbouw?

Leen biedt je praktische inzichten en eenvoudige strategieën om hormonale veranderingen in elke levensfase te omarmen.

Ontdek hoe hormonen ons fysiek, mentaal en emotioneel beïnvloeden, en leer meer over wat je zelf kunt doen om beter om te gaan met deze veranderingen.

Een inspirerende lezing vol waardevolle inzichten!



Sonja inspireert en motiveert

Sonja hanteert een krachtige coachstijl en benut haar expertise op het gebied van vitaliteit, brein, hormoonstelsel en stressmanagement. Ze vertaalt actuele wetenschappelijke bevindingen naar praktische en inspirerende concepten die je helpen om je conditie, levenslust en mentale veerkracht te verbeteren.

Ze laat je zien hoe je optimaal samenwerkt met je lichaam, rekening houdend met je leeftijd en mogelijkheden, zodat je je natuurlijke kracht benut in plaats van ertegenin te gaan. Haar sessies zijn dynamisch en interactief, en bieden praktische tools en inzichten die je direct kunt toepassen, zodat lichaam en geest in harmonie kunnen groeien.

Sonja is de auteur van 18 bestsellers en heeft succesvolle tv-programma's gepresenteerd.

Marc dompelt je onder in een fysieke ontdekkingstocht

De lessen van Marc zijn een symfonie van beweging en muziek. Op zorgvuldig gekozen muziek beleef je meer plezier aan de fysieke prikkels die Marc je geeft.

Elke sessie is samengesteld uit een breed spectrum aan activiteiten, zodat jij de potentie van jouw lichaam kunt ontdekken en resetten. Of je nu een beginner bent of gevorderde, er is voor ieder wat wils.

Marc is auteur van het boek 'Stevig in je lichaam' en een duizendpoot in de wereld van groepsfitness. Hij is een enthousiasmerend didactisch talent om het beste uit ieders lichaam te halen. Op de VUB en HIKE leidde hij honderden studenten op tot fitness-expert.



Marina geeft workshops om op een effectieve manier de theorie aan de praktijk te koppelen.



Marina Peeters, master bewegingswetenschappen en voedingscoach

Marina is al meer dan 20 jaar een onmisbare kracht binnen het Synergieteam. Als headcoach heeft ze honderden mensen persoonlijk begeleid en vele professionals opgeleid in Synergie's bewezen aanpak.

Met haar scherpe inzicht helpt Marina je om je lichaam effectief en efficiënt te trainen, terwijl ze je stap voor stap motiveert om blijvende resultaten te behalen.

Ze begrijpt de valkuilen en twijfels, maar weet precies hoe ze jou vooruit kan helpen met kleine, haalbare stappen.

Marina is expert in de universele gezondheidsprincipes te vertalen op jouw persoonlijke maat en bio-identiteit.

Indien gewenst kan je ook een persoonlijk voedingsconsult afspreken met Marina of een conditietest of wellnessanalyse vooraf doen.
Mail naar: marina.peeters@proximus.be of 0476 77 28 07

We kijken naar jullie uit!



De unieke impact van de SINGITA reis op jouw levenskracht en vitaliteit."

Singita: Stress omzetten naar kracht en doelen halen.

- De Singita-reis biedt een frisse start en helpt bij het omzetten van doelen in energie, focus en helderheid.
- Ontdek persoonlijke stresssignalen en leer stressvlaggen herkennen; maak een concreet actieplan.
- Profiteer van een toolbox vol interventies om stress te beheersen.
- Gastdocenten behandelen belangrijke thema's zoals voeding, darmgezondheid en hormonen.
- Marina vertaalt gezondheidsprincipes naar elke bio-identiteit.
- Docenten: Marc en Sonja, met gastdocenten Dr. Rayen, Leen Steyaert en Marina Peeters.



Graag meer info en persoonlijk je vragen stellen?

1. Bel ons voor een persoonlijk gesprek. Vrijblijvend kennismakingsgesprek: We nemen samen je vragen, twijfels en behoeften door, zodat je 100% zeker bent van je inschrijving. Bel naar: 0486 48 80 68
2. Lees de inspirerende getuigenissen en verhalen van mensen die eerder meegingen.
3. Luister op de website ook wat vorige deelnemers ervoeren

Bekijk alle informatie online: www.sonjakimpen.com



Lees en luister wat de vorige deelnemers van de Fitreizen vonden.

Ga naar de website
www.sonjakimpen.com/cursus/fitreizen2025-te-turkije/

Schrijf je vandaag nog in en verzekert je van een plek met vroegboekorting. (Singelkamers zijn beperkt)

Dé Synergie fitreis!

Prijzen		zeezicht of landzicht
Kamer dubbel	€ 2.198	Zeezicht: Supplement 75 euro
Kamer singel	€ 2.455	Zeezicht: Supplement 75 euro

Inbegrepen diensten

- Vlucht heen en terug in economy class vanuit Brussel Zaventem
- Transfer luchthaven - hotel - luchthaven
- 7 overnachtingen All Inclusive
- Huidige luchthaventaksen en brandstof (bij verhoging van prijzen wordt dit doorgerekend door TUI)
- 20 kg bagage + 10 kg handbagage per persoon.
- Reisbevestiging en reisdocumenten als groepsdossier inbegrepen.
- 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 van de dag en avond.
- Badhanddoeken zwembad
- Badmantel

Zie ook website - Fitreizen: www.sonjakimpen.com

Hoe concreet inschrijven?

Vul het inschrijvingsformulier in en stort 900 euro voorschot op
BE 70 0014 6184 1025.

DE SINGEL KAMERS ZIJN BEPERKT WACHT NIET TE LANG VOOR RESERVEREN.

Saldo te betalen 25 juni

Ben je zelfstandige of ondernemer laat het ons weten.



NIET INBEGREPEN

- Vervoer naar en van luchthaven van Brussel Zaventem en eventueel parkeergeld. Je kan ook aan carpooling doen.
- Eventueel extra luchthaven- en fuel taksen.
- Er wordt indien gewenst één vrijblijvende groepsuitstap gemaakt met een beperkte bijdrage. Je kiest zelf of je wel of niet deelneemt.
- Reisverzekering of annulatieverzekering. Heb je dit niet kan je het ook afsluiten via je verzekeringsagent..
- Maaltijden of drank aan boord van het vliegtuig.



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.

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 annulatie verzekering (indien je deze neemt of hebt en komt de verzekering tussen beide als je om een geldige reden annuleert. Hoor ook bij je verzekeringsmakelaar.

Informeer ook bij je bank of credit card provider!
VERWITTIG ONS ZODAT WE BETAALLINK AANMAKEN.

