

# SYNERGIE FITREIZEN TE TURKIJE

## NIEUW PROGRAMMA ZENERGIE



9-16 NOVEMBER 2026

**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.

# SPIKSPLINTER NIEUW THEMA: ZENERGIE

Ma 9 tot Ma 16 november 2026



## 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 14 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 te TURKIJE onderdeel van de gerenommeerde Paloma-groep.

Dit prachtige hotel ligt in een oase van rust 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 aan tafel en in de bar. Strandlakenservice, badjas en toegang tot alle faciliteiten. Deugdlopende fysieke lessen, inspirerende mentale coaching en workshops door boeiende gastlesgevers die je horizon verbreden.

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.*



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 gloednieuw motiverend mentaal programma. Haar boeiende seminars worden aangevuld met masterclasses van gastdocenten zodat je volledig geïnspireerd naar huis gaat.

Op de website [www.sonjakimpen.com/fitreizen](http://www.sonjakimpen.com/fitreizen) kun je zien en luisteren naar 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 14 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 en steeds de beste inzichten mbt Longevity te kunnen bieden.

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.

Wil je graag een voorbeeld van een dagplanning ga naar de website [www.sonjakimpen.com/fitreizen](http://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.

# 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 als Master bewegingswetenschappen honderden studenten op tot fitness-expert.



# NIEUW THEMA '26: ZENERGIE!

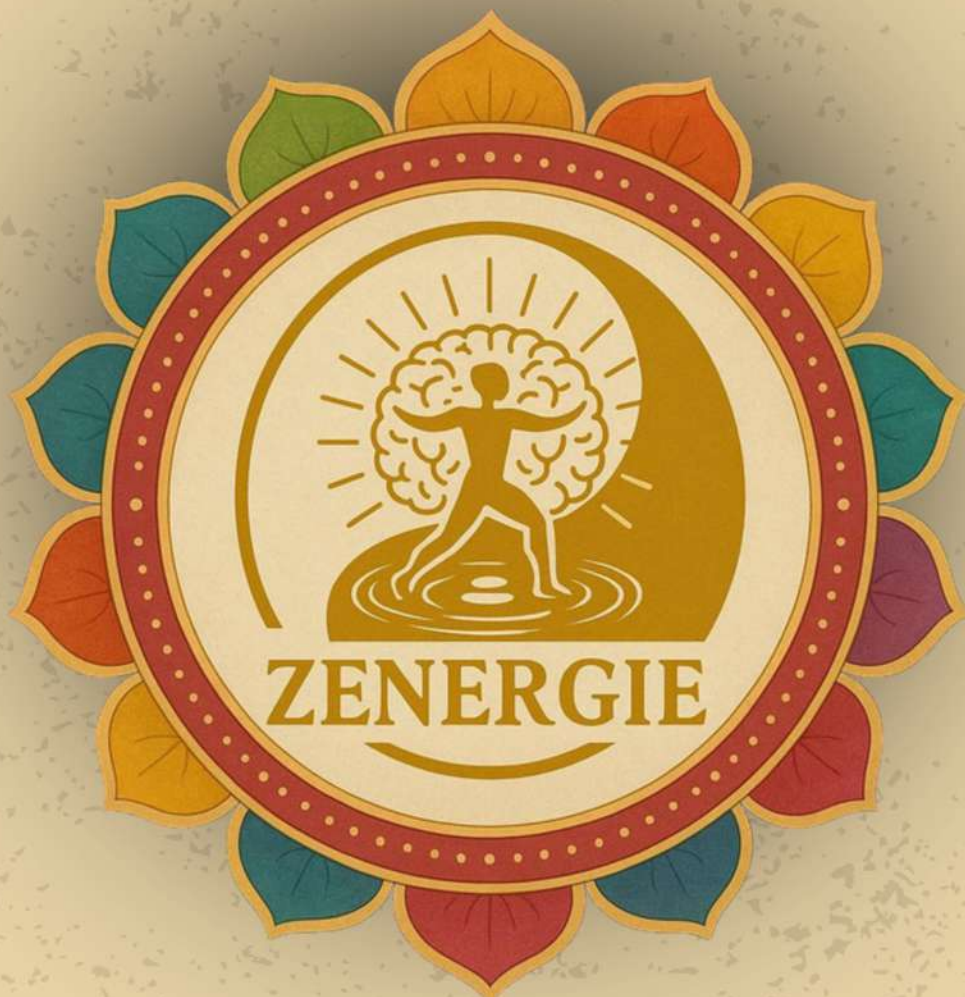
We hebben allemaal twee zenuwstelsels: eentje dat je daadkracht activeert en eentje dat je helpt tot rust te komen. De wisselwerking ertussen is fascinerend én beïnvloedbaar.

Wanneer je leert hoe dit systeem schakelt, merk je dat je zenuwstelsel tegelijk je kompas en je dirigent is: het helpt je richting kiezen in je leven, en het helpt je lichaam functioneren in het juiste bioritme: je hartslag, je ademhaling, je stressreacties en je herstel.

Zo bepaalt het mee je vitaliteit en je levensverhaal. Want elk zenuwstelsel vertelt een uniek verhaal. Jouw verhaal.

Elke denkpatroon, elke gewoonte en elke emotie laat sporen na in je lichaam. Je kan elk jaar opnieuw goede voornemens maken, maar wanneer je je zenuwstelsel niet mee laat resetten, blijft je lichaam vasthangen in oude patronen, tot je grote frustratie.

Vandaag zie je steeds vaker dat deze twee systemen uit balans raken: we staan te vaak "aan" en te weinig "in herstel". Precies daarom is het zo krachtig om opnieuw te leren schakelen tussen daadkracht en rust.



# WE ZIJN TROTS OP ONS ZENERGIE GASTLES TEAM

## Ilse Rayen,

### Orthomoleculair arts

Tijdens de ZENERGIE-reis nodigt Dr. Ilse Rayen je uit om te vertragen en opnieuw contact te maken met je lichaam. In een warme en heldere setting word je meegenomen in de invloed van je zenuwstelsel op je darmmicrobioom.

Je ontdekt hoe langdurige stress, overprikkeling en voortdurende alertheid je lichaam in spanning kunnen houden. Deze toestand heeft een directe impact op je darmen, ondermijnt je energieniveau en vermindert je natuurlijk herstelvermogen. Door dit mechanisme beter te begrijpen, ontstaat er ruimte voor meer rust, balans en veerkracht.

Dr. Rayen kijkt met een causale bril naar gezondheid: samen ga je op zoek naar de onderliggende oorzaken van klachten, in plaats van enkel de symptomen te bestrijden. Je krijgt inzicht in hoe darmgezondheid, voeding en mentaal evenwicht elkaar beïnvloeden en hoe kleine, haalbare bijstellingen een voelbaar verschil kunnen maken in je vitaliteit en algemeen welbevinden.

Dr. Ilse Rayen is sinds 1999 kinderarts, afgestudeerd aan de VUB in Brussel. Ze specialiseerde zich verder in homeopathie en orthomoleculaire geneeskunde en begeleidde doorheen de jaren talloze kinderen en gezinnen met chronische klachten.

Daarnaast verdiepte zij zich in de hormonale veranderingen tijdens en rond de menopauze en hun impact op het lichaam en werkt ze momenteel als menopauze- en longevity specialist.

Er is ruimte om hierover ook al je vragen te stellen.

Je keert huiswaarts met helderheid, nieuwe inzichten en concrete handvatten die je meteen kan toepassen in je dagelijks leven.



# Leen Steyaert, Pionier in hormonale balans en levensritme



Tijdens de ZENERGIE-reis neemt Leen Steyaert je mee in de invloed van je hormonen op je bioritme, je energie, je stemming en je dagelijks functioneren.

Je ontdekt hoe je lichaam reageert wanneer je ritme uit balans raakt en hoe kleine aanpassingen weer richting en stabiliteit geven.

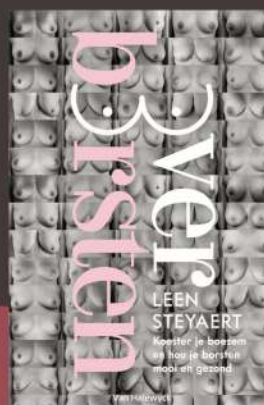
Leen is gespecialiseerd verpleegkundige, orthomoleculair therapeut en expert in levensstijlgeneskunde.

Ze is een veelgevraagd spreker en auteur van meerdere gezondheidsboeken. Al jaren begeleidt ze mannen en vrouwen in elke levensfase naar een hormonaal evenwicht.

In haar lezingen krijg je inzicht in hoe hormonen samenwerken met je zenuwstelsel en je slaap-waakritme.

- Wat doen hormonen precies in ons lichaam?
- Welke rol spelen ze voor zowel mannen als vrouwen?
- Wat is perimenopauze precies, en hoe verloopt deze fase voor vrouwen?
- Wat gebeurt er eigenlijk bij mannen tijdens de hormonale afbouw?

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.



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 fitnesscoach 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](mailto:marina.peeters@proximus.be) of 0476 77 28 07

*We kijken naar jullie uit!*



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

- ♥ De ZENERGIE FIT-reis helpt je om je energie, focus en helderheid af te stemmen op je zenuwstelsel
- ♥ Je ontdekt het systeem dat je daadkracht activeert én het systeem dat je tot rust en herstel brengt
- ♥ Je leert je persoonlijke zenuwstelsel signalen herkennen en begrijpen
- ♥ Je krijgt een toolbox met eenvoudige interventies voor rust, focus en levenszin
- ♥ Gastdocenten verdiepen thema's zoals brein, hormonen, levensritme en energiebalans
- ♥ Marina en Marc leren je je fysiek lichaam te gebruiken voor zowel energie als tot rust te komen.



## 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 ervaren

Bekijk alle informatie online: [www.sonjakimpen.com](http://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/](http://www.sonjakimpen.com/cursus/fitreizen2025-te-turkije/)

# Dé ZENERGIE fitreis!

9-16 November 2026

## Prijzen

ZONDER vroegboekkorting		MET vroegboekkorting tot 15/5/25	
Kamer dubbel	€ 2.198	Kamer dubbel	€ 1.998
Kamer singel	€ 2.570	Kamer singel	€ 2.370

**ZEEZICHT + 75 euro P.P.**

## 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 voor aan zwembad
- Badmantel

Zie ook website - Fitreizen: [www.sonjakimpen.com](http://www.sonjakimpen.com)

## Hoe concreet inschrijven?

Vul het inschrijvingsformulier in op de website en stort 1.100 euro voorschot + eventueel 75 euro p.p. voor zeezicht op:

BE 70 0014 6184 1025. Met je naam en ZENERGIE

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

Saldo te betalen 25 juni 2026

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.

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. Een annulatie verzekering is nog iets anders dan een ziekteverzekering.

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

