

17 maart - 24 maart  
2027

# Ja

*Synergie*

één week kan  
je leven veranderen!

**RASAYANA**  
fitreis





# Rasayana

## Voor optimale vitaliteit



De term Rasayana komt uit de Ayurveda en verwijst naar verjonging, versterking van je levenskracht en het vertragen van fysieke achteruitgang.

Het betekent: je cellen opladen, je veerkracht vergroten en je geest scherper maken.

Dit betekent voor jou:

Je gunt jezelf zeven dagen naar Turkije om iets te doen wat soms thuis minder lukt: je lichaam en je hoofd opnieuw afstemmen op wat jij wil.

Je werkt tegelijk op voeding, beweging en mindset. Niet ingewikkeld, wel doeltreffend.





# De Rasayana Fitreis

## De resetweek:

## kleine shifts, groot verschil

### Waarom deze week werkt

Omdat je zeven dagen lang alles meeneemt wat telt: de juiste voeding op het juiste moment, beweging die je lichaam activeert en mentale helderheid die je keuzes versterkt. Je ervaart, past toe en voelt meteen resultaat. Dat geeft vertrouwen. En dat vertrouwen neem je mee naar huis.

### Voor wie is dit ideaal?

Voor wie al langer voelt dat het anders mag

Voor wie veel weet, maar te weinig toepast

Voor wie een nieuw ritme zoekt dat past bij het leven van nu

# LATER IS NU!

**De Rasayana classic reis, is de ideale startreis voor iedereen die vitaler, sterker en veerkrachtiger wil leven.**



# Energie op elke leeftijd...

Dit is geen klassieke vakantie. Het is méér. Je krijgt een herbronning op alle niveaus: fysiek, mentaal en hormonaal. Je komt thuis in je lichaam. Je hoofd wordt lichter en je hormonen krijgen eindelijk de aandacht dat ze nodig hebben.

Deze reis is de perfecte instap voor wie het gedachtegoed van Sonja Kimpen en de bewegingskracht van Marc de Jonck wil ervaren. Je ontdekt hoe je in de beste vorm kan blijven op elke leeftijd.

Alles wat je nodig hebt voor een leven vol energie vind je hier terug, gebundeld in één week.

Uiteraard blijft het jouw vakantie. Dus vrijheid, blijheid.

Maar je krijgt ook een zorgvuldig opgebouwd programma dat je in beweging zet – fysiek én mentaal.

Je zal voelen hoe snel je energie meegroeit wanneer je lichaam en brein terug op één lijn komen.

En misschien de belangrijkste ontdekking

Je kan elke dag starten met méér vitaliteit dan je dacht.

Omdat je na deze reis wéét wat werkt!





Voel je al te lang dat je op automatische piloot leeft?  
Dan is deze reset-vakantie het moment om het tij te keren.

In deze week krijg je de tools en inzichten om  
jouw vitaliteitsscore duurzaam te boosten.  
We helpen je oude gewoontes los te laten en  
ruimte te maken voor nieuwe keuzes.

Elke dag zal je voelen dat je dichterbij je natuurlijke ritme  
omdat we de kracht van de opkomende en  
ondergaande zon maximum gebruiken.

Van krachttraining zoals BBBB, TRX, halters, hydrobics tot Yang yoga, Yin  
yoga en restore, pilates, stretching, Japans walking ( TABATA ) alsook  
swingende vormen zoals steptraining en dance moves.  
Je beweegt op jouw tempo, in jouw mogelijkheden.

Je ontdekt hoe kleine mentale en fysieke verschuivingen  
een groots effect hebben op je energie, humeur en  
zelfs je lichaamssamenstelling als je dat wenst.

Geen druk, geen prestatie.  
Wél bewustwording en het plezier van thuiskomen bij jezelf.

Deze 2 boeken worden je alvast na inschrijving opgestuurd.



# De RASAYANA REIS :



## kracht, rust en swing in elke vezel

Wat deze reis zo uniek maakt?

Je wordt gedragen door 40 jaar ervaring in beweging, brein en leefstijl.

Jij krijgt de gebundelde wijsheid van twee mensen die al alles toetsten en weten wat werkt.

Geen quick fix

Wel een stevig startpunt voor een lichter, rustiger en vitaler leven

Onder begeleiding van Sonja en Marc stap je een week binnen die blijft nazinderen.

De sfeer is warm, het programma veelzijdig, de inzichten beklijven.

Wie begrijpt hoe brein, hormonen en lichaam samenwerken, hoeft niet te vechten.

Die inzichten brengen we in één week tot leven.

## Je werkt mét je lijf in plaats van ertegen. En dan gebeurt het:

Je vitaliteitsscore stijgt vanzelf

Je slaapt dieper

Je verzadiging voelt lekker en duurt langer

Je humeur wordt stabiel

Je hebt zin in bewegen zonder jezelf te pushen

Je ontdekt hoe weinig er eigenlijk nodig is als je het juiste doet

Power is je lichaam begrijpen en je leven sturen zonder uitputting

Je leert het niet uit wilskracht

Je leert het uit wijsheid



# De bezielers 40 jaar ervaring en 15 jaar unieke fitreizen

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 richten ze in verschillende thema's reizen in rond vitaliteit.

De Synergie Fitreizen zijn geen standaard zon- en luiervakanties. Maar wel reset veerkrachtige vitaliteitsreizen. 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.



# Van wie krijg je coaching?

## 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.



*Synergie*



# 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.



*Synergie*



# Ontdek het Vijfsterrenhotel Perissia





# WAT IS INBEGREPEN? ALLES!

*All-inclusive  
top service*

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.

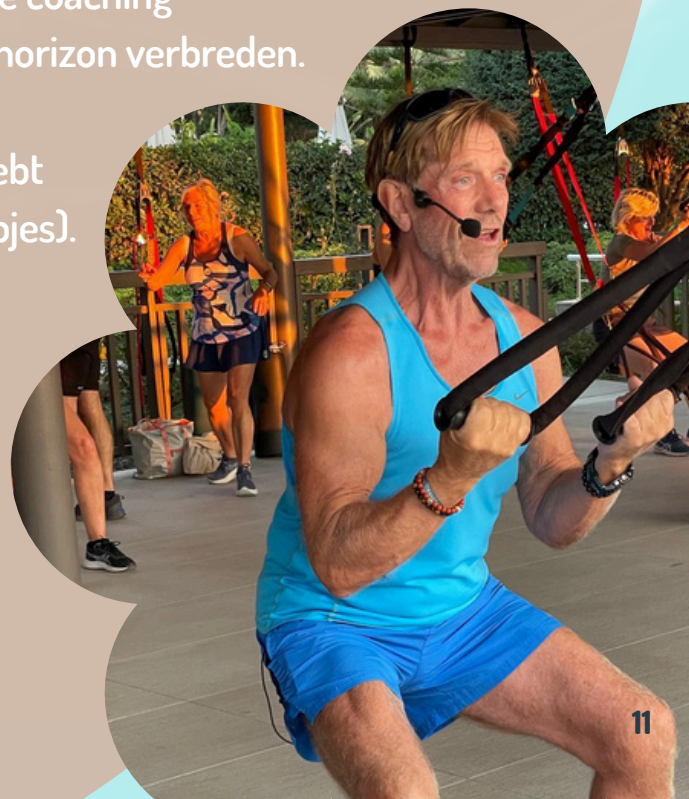
Met het Synergie all-inclusive arrangement zit je op de ideale me-time plek.

Het all Inclusive pakket omvat: vluchten en transfers, luxe kamers met alle moderne voorzieningen, gezonde, heerlijke maaltijden en onbeperkte dranken bij maaltijden, tussen door en aan de bar. Strandlakenservice, badjas en toegang tot alle faciliteiten.

Deugddoende fysieke lessen, inspirerende mentale coaching en workshops door boeiende gastlesgevers die je horizon verbreden.

Het is een reis waar je geen portemonnee nodig hebt (uitgezonderd je cadeautjes of persoonlijke uitstapjes).

*Total body  
& mind reset*





# 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!





# We kijken naar jullie uit!



## Graag meer info en persoonlijk je vragen stellen?

1. **Bel** ons voor 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



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

Ga naar de website  
[www.sonjakimpen.com/cursus/fitreizen](http://www.sonjakimpen.com/cursus/fitreizen)



# Dé Rasayana fitreis!

## PRE-VROEGBOEKKORTING

**Slechts gegarandeerd tot 18/9**

**Vanaf dan worden de prijzen steeds geüpdate door het reisbureau**

|              |                  |
|--------------|------------------|
| Kamer dubbel | € 1.998 euro P.P |
| Kamer singel | € 2.598 euro     |

**ZEEZICHT SUPPLEMENT : 150 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 + 8 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 andere momenten van de dag en avond.
- Badhanddoeken zwembad
- Badmantel

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

## Hoe concreet inschrijven?

Vul het inschrijvingsformulier in op de website en schrijf een voorschot over 1200 euro op  
BE 70 0014 6184 1025 De Jonck Kimpen  
Mededeling JE NAAM + RASAYANA  
NA ontvangst krijg je een bevestiging per mail. En worden de boeken opgestuurd.

**Ben je zelfstandige en wens je graag een factuur contacteer ons voor je storting.**





## 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 Corendon als reisorganisator 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.

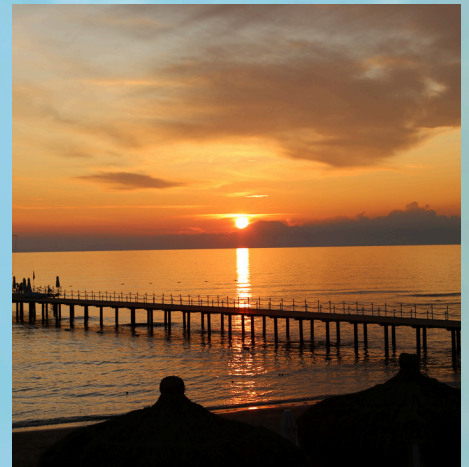
Let wel : dit is enkel als de beslissing om niet meer te vliegen vanuit CORENDON komt. Indien je als klant zelf beslist om niet af te reizen dan is er geen terugbetaling. In dit geval dient men beroep te doen op de annulatie verzekering (indien je deze neemt of hebt ) en komt de verzekering tussen beide als je om een geldige reden annuleert. Hoor ook bij je verzekeringsmakelaar.

je bank bank of credit card provider heeft soms ook reisverzekeringen!  
VERWITIG ONS ASL JE OM DIE REDEN EEN BETAALLINK NODIG HEBT.





# Een reis om lang na te genieten!



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



[www.sonjakimpen.com](http://www.sonjakimpen.com)

