Ja,

17 TOT EN MET 24 MAART 2027

Synergie

Eén 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 in Turkije om iets te doen wat thuis soms minder goed 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, een 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
Voor wie beseft dat gezondheid alles betekent om een mooie toekomst tegemoet te gaan
Zowel voor singels als koppels

LATER IS NU !

De klassieke Rasayana-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 teruggebundeld 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 wel de belangrijkste ontdekking:
Je kan élke dag starten met meer vitaliteit dan je voor mogelijk hield.
Omdat je na deze reis wéét wat werkt!



Voel je al te lang dat je op automatische piloot leeft?
Dan is deze resetvakantie 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 dichter komt bij je natuurlijke ritme
omdat we de kracht van de opkomende en ondergaande zon maximaal
benutten.

Je kiest uit krachttraining met BBBB, TRX en halters, hydrobics, yangyoga,
yinyoga, restore, pilates, stretching, Japans wandelen in tabatavorm,
steptraining en dance moves.
Je beweegt op je eigen tempo en binnen je 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 twee boeken worden na je inschrijving alvast 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 alles al hebben getoets 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 het brein, de 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 voelt je langer aangenaam verzadigd
Je humeur wordt stabieler
Je krijgt zin om te bewegen zonder jezelf te pushen
Je ontdekt hoe weinig er eigenlijk nodig is als je het juiste doet
Echte power is je lichaam begrijpen en je leven sturen zonder uitputting
Je doet het niet alleen vanuit wilskracht, maar vooral vanuit wijsheid

De bezielers
40 jaar ervaring en 15 jaar unieke fitreizen

Mensen inspireren tot meer vitaliteit 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 organiseren ze fitreizen rond verschillende vitaliteitsthema's^.

De Synergie Fitreizen zijn geen standaard zon- en luilekkervakanties. Het zijn resetreizen die je veerkracht en vitaliteit versterken. Wil je graag een voorbeeld van een dagplanning? Ga dan naar 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 vlak van vitaliteit, brein, hormonensysteem 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, 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. Dankzij zorgvuldig gekozen muziek beleef je de fysieke prikkels met nog meer plezier.

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 of een gevorderde bent, er is voor ieder wat wils.

Marc is auteur van het boek ‘Stevig in je lichaam’ en een duizendpoot in de wereld van groepsfitness.

Met zijn didactische talent weet hij op een enthousiasmerende manier het beste uit ieders lichaam te halen

Aan de VUB en HIKE leidde hij honderden studenten op tot fitnessexpert.



Synergie

Ontdek het Vijfsterrenhotel Perissia













WAT IS INBEGREPEN?

ALLES!

All-inclusive top service

Total body & mind reset

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 all-inclusive arrangement van Synergie zit je op de ideale plek voor me-time.

Het all-inclusive pakket omvat: vluchten en transfers, luxe kamers met alle moderne voorzieningen, gezonde, heerlijke maaltijden en onbeperkte dranken bij maaltijden, tussendoor 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.

Tijdens deze reis heb je geen portemonnee nodig, behalve voor cadeautjes of persoonlijke uitstapjes





Vrijheid is blijheid

Je zult merken dat er een mooie balans is tussen persoonlijke tijd enerzijds en samen leren en groeien anderzijds. 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!



Wil je graag meer info en persoonlijk je vragen stellen?

1. Bel ons voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek: We nemen samen je vragen, twijfels en behoeften door, zodat je 100% zeker bent van je inschrijving. Bel ons op 0486 48 80 68
2. Lees de inspirerende getuigenissen en verhalen van mensen die eerder meegingen op de website www.sonjakimpen.com.
3. Luister op de website ook naar wat eerdere deelnemers hebben ervaren.



Lees en luister naar wat eerdere deelnemers van de fitreizen vonden.

Ga naar de website
www.sonjakimpen.com/cursus/fitreizen

Dé Rasayana-fitreis!

Vroegboekprijzen geldig tot 31 12 26		Vanaf 1 januari 2027
Kamer dubbel	€ 2.198	€ 2.389
Kamer singel	€ 2.620	€ 2.810

Supplement zeezicht €150

Inbegrepen diensten

- Vlucht heen en terug in economy class vanuit Brussel Zaventem
- Transfer luchthaven - hotel - luchthaven
- Zeven overnachtingen op basis van all-inclusive
- Vaste prijs: Geen brandstoftoeslag & inclusief luchthaventaksen én transfer ter plaatse.
- 20 kg bagage + 8 kg handbagage per persoon.
- Reisbevestiging en reisdocumenten als groepsdossier inbegrepen.
- Gevarieerde ontbijt-, lunch- en dinerbuffetten
- Tussendoor: gezonde én minder gezonde versnaperingen
- Alle warme en koude, alcoholische en niet-alcoholische dranken, bij de maaltijden en op alle andere momenten van de dag en avond
- Badhanddoeken aan het zwembad
- Badmantel

Zie ook website - Fitreizen: www.sonjakimpen.com

Hoe concreet inschrijven?

Vul het inschrijfformulier in op de website. Je krijgt een bevestigingsmail met info voor het voorschot.

Tweepersoonskamer: 1.000 euro per persoon, plus 150 euro per persoon als je kiest voor zeezicht
Eénpersoonskamer: 1.300 euro, plus 150 euro als je kiest voor zeezicht.
Saldo 3 maanden voor afreis te betalen.

Ben je zelfstandige of ondernemer laat het ons vooraf weten.









NIET INBEGREPEN

- Vervoer van en naar luchthaven van Brussels Airport Zaventem en eventueel parkeergeld. Je kan ook carpoolen.
- Reisverzekering of annulatieverzekering. Heb je die nog niet, dan kan je ze afsluiten via je verzekeringsagent.
- Maaltijden of drank aan boord van het vliegtuig.





We bellen je graag vrijblijvend op om je behoeften en wensen te bespreken zodat jij 100% zeker weet of deze reis voor jou een topbeslissing is.

ANNULATIEVOORWAARDEN

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

Reisorganisator Corendon heeft samen met Synergie deze reis zorgzaam voor u samengesteld.

In het geval dat deze reis niet zou kunnen doorgaan en de organisator beslist om deze te annuleren betalen wij u integraal terug, of zullen we in samenspraak met Corendon ervoor kiezen om te wijzigen van bestemming en/of datum, zodoende dat de RASAYANA reis alsnog kan doorgaan.

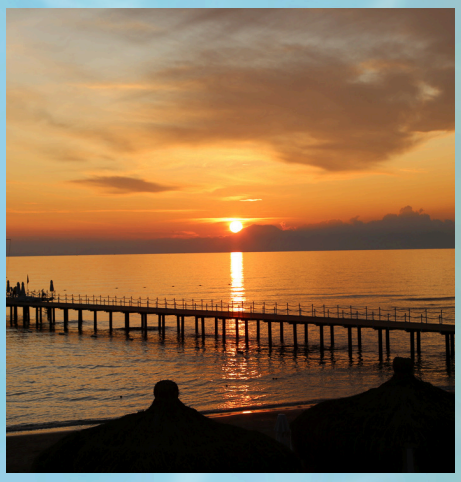
Alle verdere voorwaarden, zoals wijzigingen, en/of annuleren kan u nalezen op :
https://www.corendon.be/voorwaarden-en-belangrijke-informatie
We raden u ook zeker aan om via je verzekeringsmakelaar na te gaan om een bijhorende annulatie- en bijstandsverzekering af te sluiten. Sommige Credit Card-betalingen hebben dit inbegrepen, verwittig ons tijdig mocht je om die redeneen betaallink wensen te ontvangen.

Een reis om lang na te genieten!









Geloven in een positieve toekomst helpt je om elke dag met vertrouwen te beleven!





www.sonjakimpen.com