

Synergie

FITREIZEN TURKIJE

Vertrek data: 4/11 of 14/11

**Ontdek de kracht
van één week!**



Welkom bij Synergie Fitreizen, waar op één week je blik op gezondheid en vitaliteit compleet zal transformeren. Al 11 jaar lang creëren wij unieke reiservaringen die niet alleen een vakantie zijn, maar een reis naar een vitaler, veerkrachtiger en gezonder leven.

2 SYNERGIE FITREIZEN MET 2 VERSCHILLENDE THEMA'S

LOCATIE: HOTEL PERISSIA, TURKIJE-SIDE

Synergie

Wat bieden wij?

Total body & mind reset met all-inclusive service

Verblijf in het luxe vijfsterrenhotel Perissia van de Paloma groep. Prachtig gelegen in de groene omgeving van Side aan de Middellandse Zee.

Ons all-inclusive arrangement omvat alles: vluchten, transfers, een comfortabele luxe kamer, gastronomische gezonde maaltijden, alle drankjes, strandlakens service, alle fysieke lessen, mental coaching en alles wat je van een all inclusive verblijf kan verwachten.



FIT EN ENERGIEK

De signatuur van elke Synergie fitreis



Stel je voor: je dag beginnen met de opkomende zon en een yogasessie. Vervolgens genieten van het ritme van de golven tijdens een verkwikkende zwemsessie in de zee.

Dit is slechts de opstart van elke fitreis dag...

Een gevarieerd beweegprogramma staat altijd centraal. Dit is zorgvuldig samengesteld om iedereen, ongeacht fitnessniveau, een onvergetelijke en sportief verrijkende ervaring te bieden. Naast Ochtendyoga staan minimaal twee beweeglessen per dag op het programma..

Je lichaam zal genieten van: Pilates, Yoga, stretching, Nordic Walking, steptraining, bodypump, TRX, BBBB, aerobics of zumba.

Elk van deze activiteiten zijn opgebouwd om jou te laten ervaren hoe geweldig je lichaam zich kan voelen met dagelijks te bewegen.

Dus, als je goesting hebt in een vakantie waar elke dag een nieuwe kans is om je fysiek en mentaal te verrijken sluit je dan aan bij de Synergie gelijkgestemden. Zij beschouwen onze fitreizen als hun jaarlijkse body & mind reset.

Ben je klaar om jezelf onder te dompelen in beweging en plezier?



Twée fitreizen, twee unieke thema's

REIS 1: Ma 04/11/24 - Ma 11/11/24

**Van
stress
naar
sterkte**

VAN LEVENSBOM TOT LEVENSKRACHT:

De weg naar innerlijke rust en veerkracht!

Onze huidige levensstijl is in niets meer te vergelijken met die van de oermens, maar het hormoonstelsel dat in actie schiet bij stress is nog altijd hetzelfde. De gevaarlijke bizonen zijn vervangen door de papieren mallemolens, deadlines, onzekerheden, ditjes en datjes, files, moeizame relaties, de overload aan informatie, frustrerende verplichtingen, uitdagingen allerlei en de druk van social media. Een levensgevaarlijke bizon voor je neus of deze dagelijkse afleiders en spanningen... je lichaam ervaart beiden op exact dezelfde manier: stress.

Sonja heeft een zeer pragmatische interventiecyclus ontwikkeld. Zo leer je in deze reis op een eenvoudige manier hoe je overdadige prikkels en stress kan managen. Het geeft een enorme rust als je elke dag gewapend bent, om elke gebeurtenis die op je pad komt, vanuit innerlijke kracht aan te pakken.

Via de levens- en jaarboom leren we onze levenservaringen en dromen op elk moment in ons leven helder te krijgen. ook als later nu is. Dit is de basis van blijvende focus, drive, energie en voldoening in het leven.

Daarnaast leggen we een sterke nadruk op het aanleren van krachtige technieken om onze gedachten, emoties en gevoelens te managen. Deze vaardigheden helpen je om rust in jezelf te ervaren, zelfs in de meest onrustige tijden.

Je maakt een mentale toolkit die ons helpt om anders te kijken naar de ups en downs van het leven.



**De digitale bestseller
Sterker dan stress inbegrepen!**

**Veerkracht
en happiness
zijn onze focus.**

HET “VAN STRESS NAAR STERKTE” TEAM



Sonja Kimpen & Marc De Jonck begeleiden met passie elke fitreis. Beiden masters in bewegingswetenschappen met elk 35 jaar ervaring in het coachen naar optimale gezondheid en energie en stressmanagement.



Mark Verhees
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.



Arne Vanhaecke zal zorgen voor een typische positieve vibe en muzikale noot.



Peggy Poelmans, regentes Lichamelijke opvoeding brengt enthousiast het beste in jezelf naar buiten.

**DE SAMENSTELLING VAN HET DOCENTEN-TEAM
KAN VARIËREN NAARGELANG HET AANTAL INSCHRIJVINGEN**



Dé beste vorm
op elke leeftijd

REIS 2: Do 14/11/24 - Do 21/11/24

Energie
boost voor
vitaliteit!

Het synergiesysteem voor de beste vorm op elke leeftijd.

Stel je voor: een leven waarin je wéét hoe je elk moment kunt vullen met vitaliteit en energie. Dit is geen verre droom, maar een haalbare realiteit.

Met Sonja's speciaal ontworpen Synergie-Systeem krijg je een haalbare gereedschapskist voor de bésté energie en vitaliteit op élke leeftijd.

Via interactieve en dynamische sessies, gaan we samen op ontdekkingsreis naar de principes van zelfzorg voor de beste vorm op élke leeftijd zowel fysiek als mentaal.

Dé 10 synergieprincipes zijn een krachtige coach methode gebaseerd op de wetten van de natuur. Alle theorieën en inzichten over gezondheid en vitaliteit grijpen in essentie terug naar dé 10 Synergie-principes.

Kijk uit naar een reis die je onderdompelt in een schatkist van levenswijsheid en inzichten om je body & mind te vitaliseren tot jouw beste levenskracht.



Het energieboost vitaliteits team:



Marc dompelt je onder in een fysieke ontdekkingstocht!

Maak kennis met Marc, de auteur van het boek "Stevig in je lichaam" en duizendpoot in de wereld van groepsfitness. Als docent in methodiek en didactiek aan de VUB afdeling kinesithérapie en lichameijke opvoeding combineert Marc zijn diepgaande wetenschappelijke kennis met praktische toepassingen, waardoor hij een unieke benadering heeft om het beste uit ieders lichaam te halen.

Marc zijn lessen zijn een symfonie van beweging en muziek. Zijn zorgvuldig samengestelde muzieklijsten geven elke les net dat sprankeltje extra. Elke sessie is zorgvuldig samengesteld om een breed spectrum aan activiteiten te bieden zodat jij de potentie van jouw lichaam kan ontdekken en resetten.



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



Marina Peeters, master bewegingswetenschappen en voedingscoach versterkt al méér dan 20 jaar het Synergieteam. Zij heeft reeds honderden mensen persoonlijk gecoacht in het gedachtengoed van Marc en Sonja.

Ze heeft een scherpe blik om jou te laten voelen hoe je je lichaam effectief en efficiënt kan trainen. Enkele topisc: Het nut van een hartslagmeter. Kan je je lichaamstype veranderen? Optimalisatie van je trainingsdoelen. .

Sonja inspireert en motiveert!



Sonja duikt in haar enthousiaste stijl samen met jou in de gereedheidskist om maximale energie te leren produceren in lichaam en geest.

Sonja's methode gaat verder dan traditionele coaching; het is een vernieuwende levenswijze die je helpt om elke dag op je best te zijn en je eigen lichaam en geest te leren kennen..

De nieuwste wetenschappelijke inzichten, weet Sonja om te zetten in inspirerende, toegankelijke concepten. Haar vermogen om wetenschap met passie te combineren maakt elke reis met haar niet alleen vernieuwend, maar ook impactvol. De coaching en inzichten van Sonja resoneren ver voorbij de reis zelf, waardoor je nog lang na je terugkeer de vruchten plukt van een vitale levensvisie met strategieën en tips.

Sonja zal je als gids inspireren om je thuis te voelen in je eigen lichaam en voor altijd samen te werken met je lichaam ipv je lichaam te boycotten.

Energie & vitaliteit zijn onze focus.

3 Bestsellers bij de energieboost inbegrepen!

Dé 10 Synergieprincipes voor de beste vorm op elke leeftijd
+ kook je slank en fit 2 + Digitaal gezond eten gemakkelijker dan je denkt.



EEN EXTRA MEERWAARDE VAN DE FITREIS...

Een extra bijzondere méérwaarde van de fitreis is de positiviteit en de vriendschap die je zal ervaren van een groep gelijkgestemden mensen. Je zult merken dat er een perfecte balans is tussen persoonlijke tijd en het gezamenlijk leren en groeien.

Elke activiteit wordt met enthousiasme aangeboden, maar niets is verplicht.

Je hebt de volledige vrijheid om deel te nemen aan wat je aanspreekt, in lijn met ons motto: 'Vrijheid is blijheid'.

Dit is jouw kans om te ontspannen, te leren en onvergetelijke vriendschappen te smeden met mensen die positief en vitaal in het leven staan!



Dé Synergie inspiratiereis!

Geniet van de vroegboek korting (tot 15/5/2024)

ZONDER vroegboekorting		MET vroegboekorting	
Kamer dubbel	€ 2.009	Kamer dubbel	€ 1.898
Kamer singel	€ 2.098	Kamer singel	€ 1.998

Inbegrepen diensten

- Vlucht heen en terug in economy class vanuit Brussel Zaventem 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.
- Reisbevestiging en reisdocumenten als groepsdossier inbegrepen.
- Reisbegeleiding vanuit Brussel tot aankomst hotel Turkije en terug
- 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 dag en avond.
- Badhanddoeken zwembad

Zie ook website- Fitreizen: www.sonjakimpen.com

Hoe concreet inschrijven?

Vul het inschrijvingsformulier in en stort 850 euro voorschot.

Dit geeft jou de prijsgarantie mét de vroegboekorting!

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

Uiterlijk te betalen voor 25 juni



PERSOONLIJKE UITGAVEN

- Vervoer naar en van luchthaven van Brussel Zaventem en eventueel parkeergeld.. Je kan ook aan carpooling doen.
- Eventueel overnachting op de vlieghaven.
- ****Eventueel extra luchthaven- en fuel taksen.**

Voor 30 euro heb je een FUEL Protection verzekering. In huidige tijden is dit wel écht aan te bevelen.

- Er wordt één vrijblijvende adventure 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 of Tui.
- Maaltijden of drank aan boord van het vliegtuig.

Geloven in een positieve toekomst is de enige manier om elke dag een positieve vibe te voelen.



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.



Dé Synergie inspiratiereis INSCHRIJFFORMULIER !

Ik schrijf mij in voor de fitreis 2024 in Paloma Perissia, te Turkije!

MIJN KEUZE:

- ☐ VAN STRESS NAAR STERKTE: Maandag 04/11/2024 tot maandag 11/11/2024
- ☐ ENERGIEBOOST VOOR VITALITEIT: Donderdag 14/11/2024 tot donderdag 21/11/2024
- Een tweepersoonskamer van 1.898 euro p.p. naam kamergenoot :
- Een eenpersoonskamer van 1.998 euro p.p. :
- Ik wil ZEEZICHT = supplement van 43 euro (dubbel P.P.) of 42 euro (enkel)
- Ik wil een fuel protection verzekering (30 euro) JA of NEE (In huidige omstandigheden écht aan te bevelen)

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

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

Geboortedatum en plaats: (look voor het vliegtuigticket)

Adres: (look voor het vliegtuigticket)

Postcode: Gemeente:

E-mail

GSM NUMMER

Nummer identiteitskaart of reispas waar je ook het visum mee zal aanvragen:

Handtekening

Contactpersoon, e-mailadres en telefoonnummer in geval van nood

.....





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.

TUI heeft 2 annulatie verzekeringen : platinum of Allrisk, alle info, voorwaarden en kostprijs op <https://www.tui.be/nl/annuleringsverzekering>

Deze verzekering kan individueel afgesloten worden en tot maximaal 45 dagen vóór afreis.

Informeer ook bij je bank of credit card provider!



Zie website : www.sonjakimpen.com