

VITALITEITSREIS IN TURKIJE VOOR SEENAGERS!

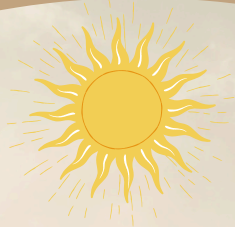


COMING SOON 2025!



SEENAGERS (een samentrekking van 'seniors' en 'teenagers') zijn energieke 50-plussers die een vitale levensstijl omarmen, vol plezier en avontuur. Ze nemen de verantwoordelijkheid voor hun fysieke en mentale capaciteiten.

WAT BIEDEN WIJ MET DE FITREIZEN TE TURKIJE



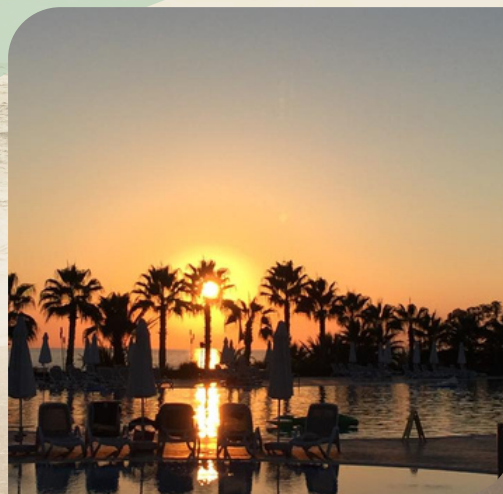
TOTAL BODY & MIND RESET MET ALL-INCLUSIVE SERVICE

Ben je ouder dan 50 en jonger dan 120 jaar? Start dan samen met ons het nieuwe jaar met hernieuwde energie en vitaliteit, niet alleen voor 2025, maar voor de rest van je leven!

We bieden een speciaal samengesteld programma voor een complete mentale en fysieke reset, aangepast aan de Seenagers-groep, die vitaliteit hoog in het vaandel draagt.

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 en gezonde maaltijden, alle drankjes, strandlakenservice, alle fysieke lessen, mentale coaching en alles wat je van een all-inclusive verblijf mag verwachten.



HOE BLIJF JE FYSIEK EN MENTAAL FIT NA JE 50!

INSPIRATIE EN WIJSHEID VOOR DE GEZONDHEID VAN HERSENEN, HORMONEN EN LIJF VAN DE 60 PLUSSERS



VERTICAAL VERJONGEN

DE SYNERGIE METHODE OVERSTIJGT TRADITIONELE COACHING EN INTRODUCEERT EEN VERNIEUWENDE LEVENSWIJZE DIE JE ELKE DAG HELPT OM OP JE BEST TE ZIJN.

Stel je een leven voor waarin je precies weet hoe je elk moment kunt genieten van vitaliteit en energie. Dit hoeft geen droom te zijn, het kán, maar het vereist wel actie! Zeker na je 50e. De realiteit is dat je hormonen, spieren, ingewanden en hersenen omstreeks deze leeftijd al decennialang hard voor je hebben gewerkt. Je lichaam vraagt nu, na jaren van trouwe dienst, een inspanning van jou.

Er is steeds meer kennis en inzicht over het ouder wordende lichaam. Een vijftiger van vroeger was 'op zijn retour'. De seenager van vandaag blijft actief en open in het leven staan.

In één week tijd ontdek je op een gezellige, verbindende manier alle wetenschappelijke kennis met betrekking tot spierkracht, hersenen, hormonen, gezondheid, voeding en het creëren van nieuwe gewoonten. Dit plan van aanpak is speciaal ontworpen voor jouw beste jaren. Het biedt een praktische gereedschapskist gevuld met de beste energie- en vitaliteitsstrategieën voor de seenager. Je gaat naar huis met de vitaliteits-spirit en het vertrouwen dat de mooiste jaren nog moeten komen. Dat heet verticaal verjongen!

HET SEENAGERS VITALITEITSTEAM



Sonja en Marc zijn jouw SEENAGERS-docenten. Ze spreken uit persoonlijke ervaring, geboren in 1958/59, en putten uit hun gezamenlijke 80 jaar coachervaring.

In één week leer je wat nodig is om je energieke paraatheid te bewaren, je snelheid van denken te onderhouden, en je spierkracht en uithoudingsvermogen op peil te houden!

Sonja inspireert en motiveert!

MENTAAL

Sonja duikt in haar enthousiaste stijl samen met jou in de gereedschapskist om maximale energie te produceren in lichaam en geest, specifiek voor het Seenagers-lichaam, brein en hormoonstelsel. Ze verdiept zich al decennialang in hoe we de energie van ons lichaam en onze gezondheid kunnen optimaliseren. Met de leeftijd wordt het niet gemakkelijker, maar je kunt je conditie, levenslust en mentale capaciteiten enorm stretchen als je weet HOE!

De nieuwste wetenschappelijke inzichten weet Sonja om te zetten in inspirerende, toegankelijke concepten. Met het ouder worden vraagt je lichaam meer aandacht, maar wees gerust: je kunt je conditie, levenslust en mentale capaciteiten enorm pimpen als je maar weet hoe.

Sonja zal je als gids inspireren om je thuis te voelen in je eigen lichaam en voor altijd samen te werken met je lichaam in plaats van het te boycotten. Er zijn 2 à 3 inspirerende sessies per dag.



INSPIRATIE EN WIJSHEID VOOR DE GEZONDHEID VAN HERSENEN, HORMONEN EN LIJF
VAN DE SEENAGERS

Energie & vitaliteit zijn onze focus.



Sonja is master in bewegingswetenschappen, voedingscoach en mental inspirator.

Marc dompelt je onder in een fysieke ontdekkingstocht!



FYSIEK

De lessen van Marc zijn een symfonie van beweging en muziek. Op zorgvuldig gekozen muziek beleef je meer plezier aan de uitdagingen die Marc je geeft. Elke sessie is zorgvuldig 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 gevorderd, er is voor elk wat wils.

Marc is bewegingswetenschapper, auteur van het boek 'Stevig in je lichaam', en 'Een duizendpoot in de wereld van groepsfitness.' Hij heeft een unieke aanpak en een enthousiasmerend talent om het beste uit ieders lichaam te halen.

Je lichaam zal genieten van: kracht- en cardiotraining, Pilates, yoga, stretching, Nordic Walking, steptraining, Bodypump, TRX, meditatie, BBBB, aerobics of powerwalking. Kortom, een gevarieerd palet van beweging. Elk van deze activiteiten is opgebouwd om jou te laten ervaren hoe geweldig je lichaam zich kan voelen door dagelijks te bewegen.



DE SIGNATUUR VAN ÉLKE FITREIS

Begin je dag met de opkomende zon en een yogasessie. 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 mentalprogramma staat altijd centraal. Dit is zorgvuldig samengesteld om iedereen, ongeacht fitnessniveau, een onvergetelijke en sportief verrijkende ervaring te bieden. Naast ochtendyoga en vrijblijvend zeezwemmen staan minimaal twee beweglessen per dag op het programma.

Als je dus goesting hebt 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. Zij beschouwen onze fitreizen als hun jaarlijkse body & mind reset.



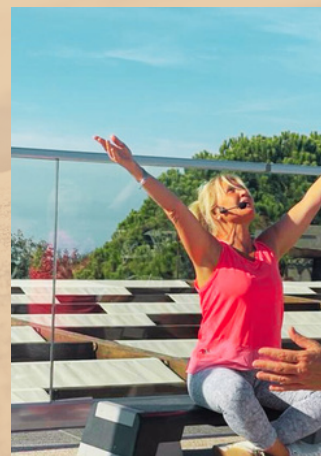
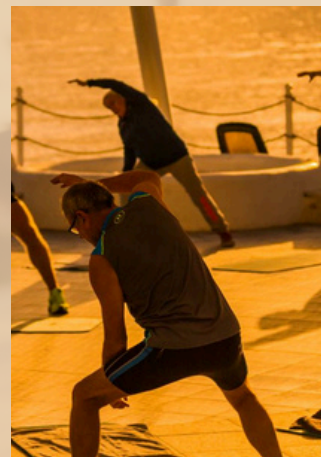
EEN EXTRA MEERWAARDE VAN DE FITREIS...

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 leeftijdsgenoten en gelijkgestemden.

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.

Je hebt de volledige vrijheid om deel te nemen aan wat je aanspreekt, wat jouw doelen zijn en waar jij op dat moment zin in hebt. Immers, vrijheid is blijheid.

Dit is jouw kans om te ontspannen, je lichaam de nodige aandacht en zorg te geven, en bovendien onvergetelijke vriendschappen te smeden met mensen die positief en vitaal in het leven staan!



LATER IS NU!

EEN GEZELLIGE WEEK MET EEN LANGDURIGE IMPACT
OMDAT JE GEZONDHEID NIET **NIET** BELANGRIJK KAN VINDEN

De coaching en inzichten van Sonja en Marc zullen nog lang na je terugkeer resoneren, waardoor je de vruchten blijft plukken van een vitale levensvisie. Meld je aan voor deze exclusieve vitaliteitsreis en begin het nieuwe jaar met de intentie van een gezonder, energieker en blijer leven.

Samen met Sonja en Marc en gelijkgestemden zal deze reis een keerpunt zijn in hoe je leeft en geniet van je beste jaren.

Kijk uit naar januari – jouw tijd om te schitteren met vernieuwde vitaliteit.

HEB JE VRAGEN LAAT ONS EVEN BELLEN: 0486 48 80 68



Hoe sneller je
de vitaliteits
microbe op
pakt hoe jonger
je blijft

3 BESTSELLERS INBEGREPEN



PRIJS

**WIL JIJ ALS EERSTE DE WAUW
VROEGBOEKKORTING WETEN?
STUUR EEN MAILTJE NAAR**

SONJA.KIMPEN@SYNERGIE.BE

**MET MELDNG:
VROEGBOEKKORTING SEENAGERS FITREIS**

WIJ KIJKEN NAAR JE UIT

