Sonja van Beek studierte bei Davina van Wely am Sweelinck Conservatorium in Amsterdam und bei Prof. Thomas Brandis an der Hochschule der Künste in Berlin und schloβ ihr Studium in 1995 mit dem Konzertexamen ab. Sie folgte Meisterkurse bei Viktor Tretjakov, Herman Krebbers, Viktor Liberman und Igor Ozim.

Sonja hat in den Niederlanden viele Preise gewonnen, u.a. den ersten Preis beim Nationalen Geigenwettbewerb Oskar Back (1993). Seit ihrem 12. Lebensjahr spielt sie regelmäßig als Solistin mit Orchester, wie z.B. mit dem Radio Kammerorchester, dem Residentie Orchester, dem Philharmonisches Orschester Arnheim und dem Rotterdam Philharmonisch Orchester.

In der Kammermusik ist Sonja sehr aktiv. Sie ist Geigerin beim Streicherensemble EnsembleCaméléon. Mit dieser Gruppe aus Amsterdam war sie mehrmals auf Tournee in Süd Amerika und Europa. Auch ist Sonja regelmässig zu Gast auf Festivals. So spielte sie auf den Salzburger Festspielen, dem Euregio Festival und dem Orlando Festival in Kerkrade.

Sie hat Werke von Granados und Turina, Tango's von Piazzola und Korngold's gesamtes Repertoire für Geige und Klavier auf CD aufggenommen. Auch mit dem EnsembleCaméléon hat Sie mehrere Cd's für das label Challenge eingespielt mit Werken von Beethoven, Strauss, Mendelssohn und Korngold.

Sonja ist Professorin für Violine am Prins Claus Conservatorium Groningen in den Niederländen. Seit 2002 ist Sie als Dozentin tätig an der Orchesterakademie des Schleswig Holstein Festivals.