

4 TAGE RETREAT YOGA & ENTSPANNUNG

CoCo
YOGA

HOTEL RUNGHOLT

19.-22. NOVEMBER 2026



MIT
Nicole



DAS ERWARTET DICH:

Ziel des Retreats

Ziel dieses Retreats ist es, dich zurück in deine innere Ruhe zu führen – raus aus dem Alltag, hinein in Entspannung, Achtsamkeit und neue Kraft. Du darfst loslassen, auftanken und dich wieder mit dir selbst verbinden. Durch sanfte Yogaeinheiten, bewusste Atemführung und wohltuende Entspannungsmomente entsteht Raum für Regeneration auf allen Ebenen. Dein Nervensystem darf zur Ruhe kommen, während du neue Energie schöpfst und wieder mehr bei dir selbst ankommst. So gehst du gestärkt, klarer und innerlich ausgeglichener zurück in deinen Alltag



Programm 4 Tage Yoga & Entspannung

Donnerstag

16:30 Uhr Begrüßung (20-30 Min)
17:00 Uhr Ankommens-Yogastunde
(90 Min)
19:00 Uhr Abendessen*

Freitag

08:00 Uhr Hatha Yoga (90 Min)
09:30 Uhr Frühstück*
Freizeit**
17:00 Uhr Yin Yoga (90 Min)
19:00 Uhr Abendessen*

Samstag

08:00 Uhr Hatha Yoga (75 Min)
09:15 Uhr Frühstück*
10:30 Uhr Achtsamkeits-
Spaziergang - freiwillig (60 Min)
Freizeit**
17.00 Uhr Yin Yoga
& Yoga Nidra (90 Min)
19.00 Uhr Abendessen*

Programm 4 Tage Yoga & Entspannung

Sonntag

08:00 Uhr Hatha Yoga (90 Min)

09:30 Uhr Frühstück*

Ende

*Frühstück und Abendessen kann bei Bedarf gemeinsam stattfinden. Dies wird vor Ort besprochen.

Du darfst dich ganz frei fühlen, dich der Gruppe anzuschließen oder für dich zu sein. Alles darf sein.

**Deine Freizeit kannst du zum Beispiel nutzen für den Wellnessbereich im Hotel, für eine Inselerkundung, einen ausgedehnten Spaziergang am Strand, Kaffee und Kuchen, Shoppen in Sylts Boutiquen oder was auch immer dein Herz erfüllt

DAS RETREAT

Inhalte der Yoga-Stunden

Hatha Yoga

Yin Yoga

Yoga Nidra (Schlaf des Yogi)

Pranayama (Atemübungen)

Dankbarkeits-Tagebuch

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Meditation

Coaching bei Bedarf

RETREAT - LETZTES JAHR IM NOVEMBER
HOTEL RUNGHOLT****
KAMPEN, SYLT

Bilder und Einblicke

CoCo
YOGA



Über mich



Ich bin Nicole Vogt aus Hamburg-Winterhude -
krankenkassenzertifizierte Yogalehrerin, Systemische Beraterin
und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Ich unterrichte Yoga mit Achtsamkeit und Tiefe.

Ich begleite Menschen auf ihrem Weg zu innerem
Gleichgewicht und emotionaler Klarheit.

Als Dozentin gebe ich mein Wissen in Yogalehrer-Ausbildungen
und in Fortbildungen im Bereich Achtsamkeit, Entspannung,
Resilienz und Psychologische Grundlagen weiter.

Zudem unterstütze ich als Gesundheitsberaterin Unternehmen
im Bereich BGM – mit Präventionskursen zu Bewegung,
Entspannung und Stressmanagement.

Nicole Vogt

GESCHENKE - GESCHENKE

CoCo
YOGA

Special

Jede*r Teilnehmer*in erhält ein Goodie Bag von mir.

Lass dich überraschen!



KONTAKTDATEN

Fragen und Anregungen?

E-MAIL-ADRESSE

hey@cocoyoga.hamburg

TELEFONNUMMER

0152 / 343 797 52

WWW.COCOYOGA.HAMBURG