



## ÜBER IMME KOCK

Imme, Yogalehrerin, ICF zertifizierte Coachin und Gründerin der I'M ME COMMUNITY, wurde als mittleres von drei Kindern in Schleswig-Holstein geboren. Schon früh lernte sie, Verbindungen aufzubauen und zu pflegen.

Nach über 15 Jahren im Corporate Business führte ein persönlicher Umbruch sie auf einen neuen Weg der Selbstfindung.

Heute lebt Imme auf Ibiza, wo sie Menschen und Unternehmen dabei unterstützt, in ihre volle Kraft zu treten. Sie hilft ihnen, ihr wahres Potenzial zu entfalten und ein Leben zu führen, das durch die Prinzipien „happy, wild & free“ geprägt ist. Ein Spirit, der das gesamte Retreat begleiten wird.

## ÜBER DAS RETREAT

Sylt im Winter - leere Strände, endlose Weite, kraftvolle Stürme und ruhige Momente. Während es draußen langsam ungemütlich wird, lädt uns die Natur ein, zur Ruhe zu kommen.

„In diesem viertägigen Retreat nehmen wir uns Zeit zum Innehalten. Wir bewegen unseren Körper, beruhigen den Geist und verbinden uns mit unserem Kern. Wir blicken in Ruhe auf das bisherige Jahr zurück und fokussieren uns auf das, was wirklich wichtig ist.“

Die Yogapraxis am Morgen ist aktivierend und dynamisch. Sie stärkt den physischen Körper, bringt den Geist zur Ruhe und öffnet das Portal zum Wesenskern. Die Einheiten am Abend sind ruhiger und beinhalten Elemente von Meditation, Visualisierung und Journaling. Gezielte Reflexionsfragen und ein geführter Austausch dienen dazu, Klarheit und Fokus zu finden und über die Matte hinaus zu entfalten.

Neben dem Yoga-Programm bleibt genügend Zeit, die Insel zu erkunden, sich bei ausgiebigen Spaziergängen am Meer durchzutun zu lassen oder im Severin\*s Resort & Spa zu entspannen. Mit seiner warmen, exklusiven Atmosphäre bietet das Resort den perfekten Rahmen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Der großzügige Severin\*s Spa verwöhnt mit einem beheizten Innenpool, verschiedenen Saunen und einem Dampfbad. Eine 50-minütige Verwöhn-Behandlung ist für die Teilnehmenden inklusive und sorgt für zusätzliche Erholung und Regeneration.

Kulinarisch wird das Retreat durch das reichhaltige Frühstücksbuffet sowie ein gemeinsames 3-Gang-Menü im Restaurant Hoog bereichert, das regionale Spezialitäten und frische Zutaten bietet. Ein Abend steht frei zur individuellen Gestaltung – dort kann auf eigene Faust die Sylter Gastronomie erkundet werden.

