

# WER WIR SIND FIVE STEPS®

Das Five Steps® Coaching Team arbeitet nach der Methode Five Steps® und mit Tools aus „NLP“, hypnotherapeutischen sowie systemischen Verfahren.

Wir verwenden Elemente aus der Psycho- und Körpertherapie, vermitteln meditative Elemente und Methoden zum Selbstcoaching.

Das Five Steps® Team und Spezialisten unterstützen Ihre Prozesse auf der Körper-ebene mit Yoga & Meditationen. In Einzelsitzungen arbeiten wir mit der Craniosakralen Arbeit in Bezug auf Stressreduktion.

Weitere Informationen finden Sie auf [www.five-steps.de](http://www.five-steps.de)



## UNSER TEAM



### **Aja Imlintz-Appel**

*Gründerin & CEO  
von Five Steps®  
Psychotherapeutin, Medi-  
tationslehrerin, Coach,  
Trainerin, Dozentin, Autorin*



### **Holger Bünte**

*Pädagoge, Mediator, Coach  
Trainer & Dozent im Bereich  
Konfliktmanagement*



### **Ulrike Kok**

*Agentur + Unternehmens-  
beratung Ulrike Kok  
für Autoren, Buchhandel  
und Verlage, Coach*

### **Five Steps® Coaching und Akademie**

Aja Imlintz-Appel  
Clara-Immerwahr-Weg 13  
50933 Köln

T +49 221 22203056  
[contact@five-steps.de](mailto:contact@five-steps.de)  
[www.five-steps.de](http://www.five-steps.de)



## SYLTER COACHINGTAGE 2019 – LIVE!

Das **Five Steps® Coaching Team** geht auf Reisen und veranstaltet für Sie ein Coaching Event auf der wunderschönen Insel Sylt

**02.-05. MAI 2019**



## WAS WIR TUN

Im Mittelpunkt dieser Inselftage stehen Sie! Mit Ihren ganz persönlichen Themen aus Leben, Beruf, Beziehung, Familie oder Partnerschaft, aus dem Bereich Gesundheit – auch Stress oder Burnout-Thematiken. Sie fühlen und beantworten Ihre Frage nach Sinnhaftigkeit und Spiritualität, für die Sie eine neue Justierung finden möchten.

Ob für Sie eine Standortbestimmung im Vordergrund steht oder eine Neuorientierung, das Lösen von alten Verhaftungen und systemischen Verstrickungen oder ob Sie eine stabile Grundlage für Ihr Neuvorhaben schaffen wollen, wir werden Sie dabei fundiert und professionell mit unseren Coaching-Experten begleiten und zu guten Ergebnissen führen.



## „Alles Erblühen kommt aus der Entspannung!“

Osho

## WIE WIR ES TUN

Die **Sylter Coaching Tage** bilden **live** in vier Tagen Ihre Wunschthemen ab, die Sie in das Coaching einbringen wollen.

**It's up to you:** ob Sie in einer Einzelsitzung (Single-coaching) oder im Gruppenkontext „**Open Space**“ arbeiten möchten.

Die Five Steps® Trainer Aja Appel, Holger Bunte und Ulrike Kok sowie unsere Spezialisten für Yoga und Psychotherapie bilden auf den **Sylter Coaching Tagen – live!** ein vielfältiges Coaching-Spektrum ab: Techniken aus NLP, klassischer Gestalttherapie, systemischer Aufstellung, gewaltfreier Kommunikation, Hypnotherapie, Meditation und Entspannungsverfahren werden nach Bedarf angewandt.

**Sie wählen und entscheiden Ihr persönliches Coaching!**

## WO UND WANN WIR ES TUN

Die **Sylter Coaching Tage – live!** finden vom 02.–05.05.2019 auf der Insel Sylt in einer zentral gelegenen Location in Westerland statt. Anreisetag ist der 02.05.2019. Um 17:00 Uhr am Abend begrüßen wir Sie herzlich!

Das Coaching startet am 03./04. jeweils um 10:00 Uhr in der Gruppe „**Open Space**“. Nach der Mittagspause kann jeder Coachee seinen individuellen gebuchten Termin (z.B. Single-coaching, Yoga, Cranio usw.) wahrnehmen, bevor wir uns um 17:30 Uhr gemeinsam wieder im „**Open space**“ treffen.

Am Abreisetag 05.05. treffen wir uns im „**Open Space**“ zum Abschluss. Nach dem Frühstück von 10:00–12:00 Uhr.

Übernachtungen und Verpflegung sind nicht im Seminarpreis enthalten. Wählen Sie bitte eine für Sie passende Möglichkeit auf Sylt aus. Anregungen finden Sie auf **five-steps.de!** Für Pausengetränke im Seminarraum sorgt das Five Steps® Trainerteam. Die Kosten sind im Seminarpreis enthalten.

Was es kostet  
**940,00 € inkl. MwSt.**

Anmeldung  
**contact@five-steps.de**  
oder über **www.five-steps.de**