

Stressabbau-Motivation (SAM) nach Viktor Philippi

Ihr Weg zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude



Eine neue Art der Motivation...

Die Stressabbau-Motivation (SAM) unterscheidet sich grundsätzlich von anderen Entspannungstechniken und hilft dauerhaft bei Überforderung, Antriebslosigkeit, Stress und Erschöpfung. Sie nimmt Druck, Ängste und Lasten und schenkt Lebenskraft, Selbstsicherheit, Energie und Stabilität.

Jeder Teilnehmer erfährt individuell, wo er sich selbst Druck aufsetzt und wie er in Stresssituationen reagieren kann, um Druck und Stress zu nehmen, ihn abzubauen und ihm dauerhaft vorzubeugen.

Was erwartet Sie bei der Stressabbau-Motivation?



1 Stunde Motivation
nach besonderem
System



1 Stunde Gespräch
mit gezielten
Fragestellungen



Dauerhafte
Umsetzung des
Gelernten im Alltag

Nächste Termine im Forum Gesundheit Dresden

Großenhainer Str. 227, 01129 Dresden

An allen SAM-Terminen ist eine anschließende Biomotivation möglich.

Offene SAM-Präsenzgruppe – Patricia Schurig-Finsterbusch (A)

- *Montag, 29.01.2024 17 Uhr
- *Montag, 26.02.2024 17 Uhr
- *Montag, 25.03.2024 17 Uhr

16.5.24. Start einer neuen SAM-Gruppe

„Stressabbau und Stress-Vorbeugung, zurück zu mehr Lebensfreude und Frieden in Familie, Beruf und Gesundheit“

Offene SAM-Präsenzgruppe – Katja Beer (B)

- Montag, 12.02.2024 12 Uhr
- Freitag, 15.03.2024 10 Uhr

Anmeldung

- (A) Patricia Schurig-Finsterbusch: 0172 1918346
- (B) Katja Beer: 0173 9805914



Fotos: Shutterstock Nr. 1820258408 Urheber Sergii Sobolevskiy, Shutterstock Nr. 1737888266 Urheber jana_vorackova
Icons: Flaticon.com (becris, smashicons & Freepik)