

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 Berlin

Ernst-Augustin-Str. 15, 3. OG, 12489 Berlin-Adlershof

Start eines neuen SAM-Jahresprogramms in Präsenz mit 18 Einheiten

Ab Mittwoch, den 28.02.2024 von 17:30 bis 19:30 Uhr
Info / Anmeldung bei Anke Motycka T. 0179-7735754

Weitere Termine:

06.03./13.03./20.03./03.04./17.04./08.05./22.05./
12.06./03.07./24.07./14.08./11.09./09.10./06.11./
04.12./08.01.25/05.02.25

Termine für offene Gruppen in Präsenz und Online unter
zukunfthnestress.de

