

# Stressabbau-Motivation (SAM) nach Viktor Philippi

*Ihr Weg zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude*



jana\_vorackova/Shutterstock.com

## VORTRAG

**Gesunde Zukunft ohne Stress – mehr Freude  
leben dank der Stressabbau-Motivation  
nach Viktor Philippi**

**4. Juni 2024 um 19 Uhr**

**Vortragende: Katharina Gruber**  
Autorisierte SAM-Motivatorin der  
Viktor Philippi Stiftung Gesundheit


**Eintritt frei, ohne Voranmeldung**

**Forum Gesundheit am Ammersee**  
08806/957 52 92

**forum-utting@stiftungphilippi.de**  
Industriestraße 2, 86919 Utting a. Ammersee



Viktor Philippi  
Stiftung Gesundheit



*„Die Methode ist  
genial einfach und  
einfach genial!“*

Sabine, 43 J. selbstständig  
im Digitalmarketing

## 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 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

Icons: Flaticon.com (becris, smashicons & Freepik)

**Weitere Informationen unter:**

[info@zukunftohnestress.de](mailto:info@zukunftohnestress.de) © [www.zukunftohnestress.de](http://www.zukunftohnestress.de)  
[www.philippimethode.de](http://www.philippimethode.de)