

# 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 Taubenheim

Sohlander Straße 2, 02689 Sohland Spree

#### Offene SAM in Präsenz im Haus Oberlausitz in Taubenheim

- Do. 16.05.2024 18:30–20:30 Uhr
- Do. 06.06.2024 18:30–20:30 Uhr
- Do. 04.07.2024 18:30–20:30 Uhr
- Do. 29.08.2024 18:30–20:30 Uhr
- Do. 26.09.2024 18:30–20:30 Uhr
- Do. 17.10.2024 18:30–20:30 Uhr
- Do. 14.11.2024 18:30–20:30 Uhr
- Do. 12.12.2024 18:30–20:30 Uhr

**Neue Jahresgruppe in Präsenz im Haus Oberlausitz ab 2025**  
Voranmeldung möglich

**Anmeldung** unter 035936 45700  
oder [info@veranstaltungen-philippimethode.de](mailto:info@veranstaltungen-philippimethode.de)

