

# 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 Leverkusen

Am Klösterchen 5, 51375 Leverkusen

**Neue SAM-Gruppe in Präsenz:** donnerstags 16:00–18:00 Uhr  
12.09., 19.09., 26.09., 04.10.(Freitag), 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 19.12.,  
09.01., 30.01., 20.02., 20.03., 17.04., 15.05., 12.06., 10.07., 07.08.

**Neue SAM-Gruppe online:** montags von 18:00–20:00 Uhr  
09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 16.12., 06.01.,  
27.01., 17.02., 17.03., 14.04., 12.05., 09.06., 07.07., 04.08.

**Offene SAM Präsenz:** mittwochs von 17:00–19:00 Uhr  
21.08., 18.09., 16.10., 13.11., 11.12.

**Offene SAM Präsenz:** freitags von 09.30–11:30 Uhr  
26.07., 06.09., 11.10., 15.11., 13.12.

**Offene SAM online:** mittwochs von 18:00–20:00 Uhr  
14.08., 11.09., 09.10., 06.11., 04.12.

An allen SAM-Terminen ist zusätzlich eine Biomotivation möglich.

**Anmeldung:** Ute Voigt: 0157 70407280

