

# Stressabbau-Motivation (SAM) nach Viktor Philippi

Ihr Weg zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude



*"Die Methode ist genial einfach und einfach genial!"*

Sabine, 43 J., selbständig 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 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

## Ablauf und Termine

### Neue SAM-Gruppe in Präsenz: freitags von 17–19 Uhr

07.03.//14.03.//21.03.//28.03.//11.04.//25.04.//09.05.//23.05.//13.06.//04.07.//25.07.//15.08.//12.09.//10.10.//07.11.//05.12.2025//02.01.//30.01.2026

### Offene SAM-Gruppe in Präsenz: mittwochs von 17–19 Uhr

12.02.//12.03.//09.04.//14.05.//11.06.//09.07.//06.08.//10.09.//08.10.//05.11.//03.12.2025

### Offene SAM-Gruppe in Präsenz: freitags von 9:30–11:30 Uhr

24.01.//14.02.//07.03.//28.03.//25.04.//16.05.//06.06.//27.06.//18.07.//08.08.//29.08.//19.09.//10.10.//31.10.//21.11.//12.12.2025

### Offene SAM online: mittwochs von 18–20 Uhr

06.02.//06.03.//03.04.//08.05.//05.06.//03.07.//31.07.//28.08.//25.09.//23.10.//20.11.//18.12.2025

An allen SAM-Terminen sind auch Biomotivationen oder Stressabbau-Massagen möglich.

**Anmeldung bei Ute Voigt: 0157 70407280**



Fotos: Shutterstock Nr. 1820258408 Urheber Sergii Sobolevskyi, Shutterstock Nr. 1737888266 Urheber jana\_vorackova  
Icons: Flaticon.com (becris, smashicons & Freepik)