

# 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

## Termine 2025 im Haus Oberlausitz

Sohlander Straße 13, 02689 Sohland Spree

### Offene SAM 2025 (Präsenz) Donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr

- 27.03.2025
- 10.04.2025
- 24.04.2025
- 15.05.2025
- 29.05.2025
- 12.06.2025
- 03.07.2025
- 17.07.2025
- 21.08.2025
- 28.08.2025
- 11.09.2025
- 25.09.2025
- 02.10.2025
- 16.10.2025
- 30.10.2025
- 20.11.2025
- 04.12.2025
- 18.12.2025

Anmeldung bei  
Susan Arnhold 0173 703 1595

[www.zukunftohnestress.de](http://www.zukunftohnestress.de)



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