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 Dresden

Großenhainer Str. 227, 01129 Dresden

An allen SAM-Terminen ist vorher eine Biomotivation möglich. Bitte meldet euch dazu beim SAM-Motivator an.

Mai / Juni 2025

Offene SAM-Präsenzgruppe

- Montag, 05.05.2025 17 Uhr
- Montag, 16.06.2025 17 Uhr

Anmeldung:

- Katja Beer
- Tel. 0173 980 59 14

www.zukunftohnestress.de

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

Viktor Philippi Stiftung Gesundheit
Forum Gesundheit Dresden
Großenhainer Str. 227
01129 Dresden