

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

Ute Voigt

Offene SAM*-Gruppen in Präsenz:**

mittwochs von 17:00–19:00 Uhr

14.05.//11.06.//09.07.//06.08.//27.08.//24.09.//
22.10.//19.11.//17.12.2025

Offene SAM*-Gruppen in Präsenz:**

freitags von 09:30–11:30 Uhr

16.05.//06.06.//27.06.//18.07.//08.08.//29.08.//
19.09.//10.10.//31.10.//12.12.2025

Offene SAM* online:

donnerstags von 18:00–20:00 Uhr

08.05.//05.06.//03.07.//31.07.//21.08.//18.09.//
16.10.//13.11.//11.12.2025

Wiebke Lehnert

Samstag, 26.07.25, 11:00–13:00 Uhr

Samstag, 20.09.25, 10:30–12:30 Uhr

Donnerstag, 03.10.25, 10:30–12:30 Uhr

Samstag, 22.11.25, 10:30–12:30 Uhr

Anmeldung

Ute Voigt: +49 (0) 1577 040 7280

Wiebke Lehnert: +49 (0) 157 5403 0914

*Für Teilnehmer, die das SAM-Jahresprogramm durchlaufen haben

** Auf Wunsch mit Bioenergetischer Motivation / Stressabbau-Massage

Mehr Infos: www.zukunftohnestress.de