

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 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



Sie treffen sich in einer Gruppe von 8–12 Personen regelmäßig über den Zeitraum von einem Jahr.

Terminplan:

- ⦿ 4 x wöchentlich
- ⦿ 4 x 2-Wochen-Rhythmus
- ⦿ 4 x 3-Wochen-Rhythmus
- ⦿ 7 x 4-Wochen-Rhythmus

Informationen unter:

www.zukunftohnestress.de ⦿ www.philippimethode.de
info@zukunftohnestress.de ⦿ Tel.: +49 (0)35936 45700



Seelenwellness GmbH
Sohlander Str. 2
02689 Sohland/Spree OT Taubenheim