

# 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 ab 15:30 Uhr eine Biomotivation möglich.  
Bitte meldet euch dazu beim SAM-Motivator an.

### Juli / August / September 2025

#### Offene SAM-Präsenzgruppe

- Montag, 14.07.2025 17 Uhr
- Montag, 18.08.2025 17 Uhr
- Montag, 15.09.2025 17 Uhr

#### Anmeldung:

- Katja Beer
- Tel. 0173 980 59 14

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



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