

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 2026 im Forum Gesundheit Taubenheim

Sohlander Straße 13, 02689 Sohland Spree

SAM-Jahresgruppe in Taubenheim jeweils 18:30–20:30 Uhr

Mi. 04.03.2026	Do. 06.08.2026
Mi. 11.03.2026	Do. 27.08.2026
Mi. 18.03.2026	Do. 17.09.2026
Mi. 25.03.2026	Do. 08.10.2026
Do. 09.04.2026	Do. 12.11.2026
Do. 23.04.2026	Do. 10.12.2026
Do. 07.05.2026	Do. 07.01.2027
Do. 28.05.2026	Do. 04.02.2027
Do. 11.06.2026	Ersatztermin
Do. 02.07.2026	Do. 11.03.2027
Do. 16.07.2026	

Anmeldung bei:

- Susan Arnhold
- Tel. 0173 / 703 1595

www.zukunftohnestress.de



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