

Stressabbau-Motivation (SAM) nach Viktor Philippi

Ihr Weg zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude



"Die Methode ist genial einfach und einfach genial!"

Sabine, 43 J., selbständig im Digitalmarketing

Eine neue Art der Motivation...

Die Stressabbau-Motivation (SAM) unterscheidet sich grundsätzlich von anderen meditativen 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

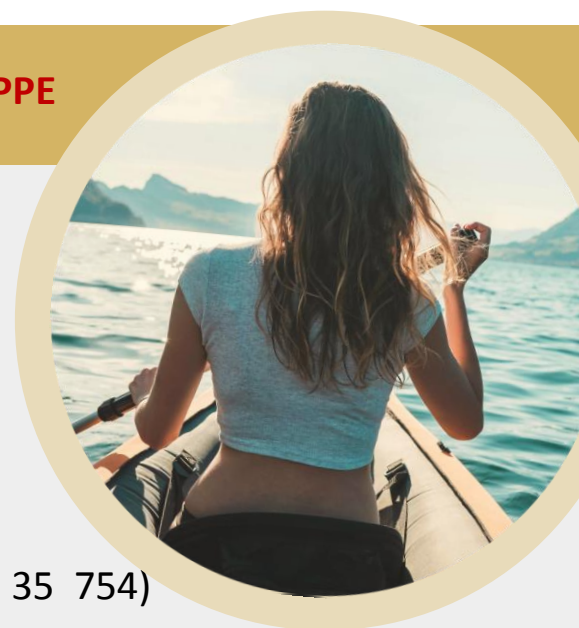


1 Stunde Gespräch
mit gezielten
Fragestellungen



Dauerhafte
Umsetzung des
Gelernten im Alltag

Termine **NEUE Online-GRUPPE**



**Start einer neuen Jahresgruppe am 05.01.2026
montags von 18 – 20 Uhr**

4 x wöchentlich: 05.01., 12.01., 19.01., 26.01.2026

4 x 2-Wochen-Rhythmus: 09.02., 23.02., 09.03., 23.03.

4 x 3-Wochen-Rhythmus: 13.04., 04.05., 18.05., 08.06.

6 x 4-Wochen-Rhythmus: 06.07., 17.08., 14.09., 12.10.,
09.11., 14.12.2026

Anmeldung / Information bei Anke Motycka (Tel. 0179-77 35 754)
www.zukunftohnestress.de

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



Viktor Philippi Stiftung Gesundheit
Forum Gesundheit Berlin
Ernst-Augustin-Str. 15 3. OG
12489 Berlin-Adlershof