

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

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



Seelenwellness GmbH  
Sohlander Str. 2  
02689 Sohland an der Spree