

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

Jahresprogramm 2026 Stressabbau-Motivation Online

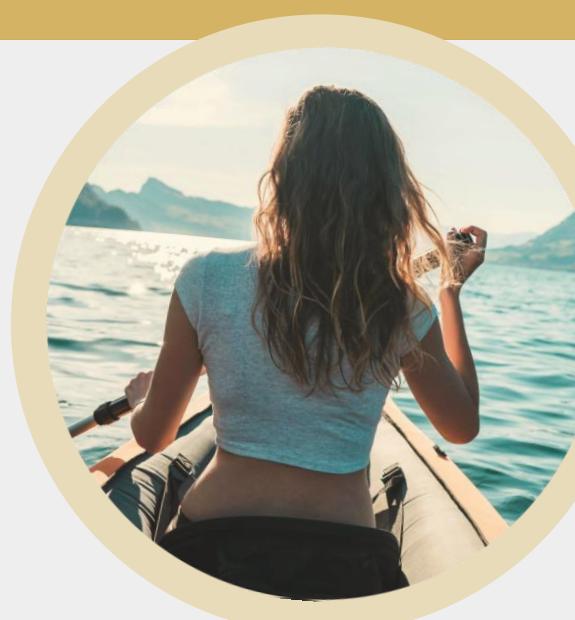
SAM-Jahresgruppe jeweils 18:00–20:00 Uhr

Mi. 21. Jan	Mi. 10. Jun
Mi. 28. Jan	Mi. 01. Jul
Mi. 04. Feb	Mi. 29. Jul
Mi. 11. Feb	Mi. 19. Aug
Mi. 25. Feb	Mi. 16. Sep
Do. 12. Mrz	Mi. 14. Okt
Do. 26. Mrz	Mi. 18. Nov
Mi. 15. Apr	Mi. 16. Dez
Mi. 06. Mai	Ersatztermine
Mi. 27. Mai	nach Absprache

Anmeldung bei:

- Susan Arnhold
- Tel. 0173 / 703 1595

www.zukunftohnestress.de



Fotos: Shutterstock Nr. 1820258408 Urheber Sergii Sobolevskyi, Shutterstock Nr. 1737888266 Urheber jana_vorackova
Icons: Flaticon.com (becriis, smashicons & Freepink)



Seelenwellness GmbH
Sohlander Str. 2
02689 Sohland an der Spree