

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

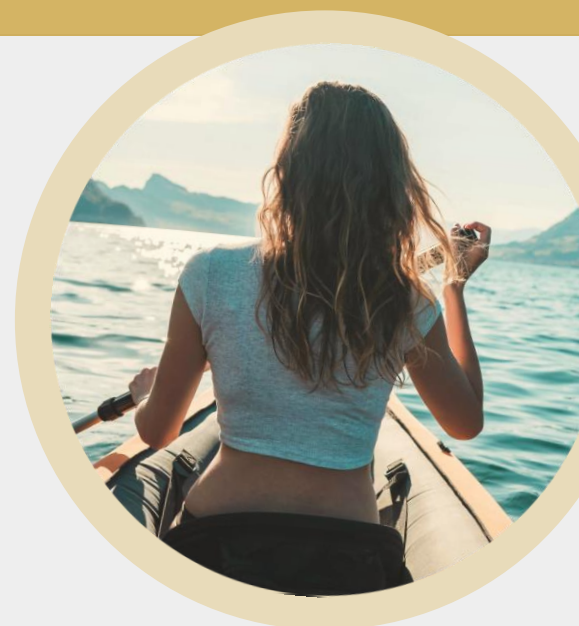
Termine 2026 2. Quartal offene SAM-Online

- 16. Apr 10:00 Uhr
- 16. Apr 18:00 Uhr
- 17. Apr 10:00 Uhr
- 30. Apr 10:00 Uhr
- 30. Apr 18:00 Uhr
- 13. Mai 10:00 Uhr
- 13. Mai 18:00 Uhr
- 03. Jun 18:00 Uhr
- 04. Jun 10:00 Uhr
- 04. Jun 18:00 Uhr

Anmeldung bei:

- Susan Arnhold
- Tel. 0173 / 703 1595

www.zukunftohnestress.de



Seelenwellness GmbH
Sohlander Str. 2
02689 Sohland an der Spree

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