

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



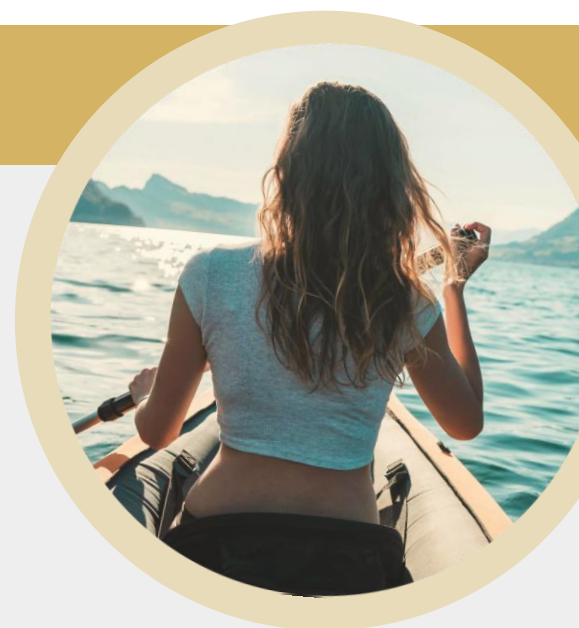
Dauerhafte
Umsetzung des
Gelernten im Alltag

Termine

**Start einer neuen Jahresgruppe
am 11.03.2026
mittwochs von 17:30 – 19:30 Uhr
im Forum Gesundheit Berlin**

**Anmeldung / Information bei
Anke Motycka (Tel. 0179-77 35 754)**

www.zukunftohnestress.de



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



Seelenwellness GmbH
Sohlander Str. 2
02689 Sohland an der Spree