

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

Forum Gesundheit Dresden

Großenhainer Str. 227, 01129 Dresden

An allen SAM-Terminen ist eine Biomotivation ab 15:30 Uhr möglich.
Bitte meldet euch dazu vorher beim SAM-Motivator an.

März bis Juni 2026

Offene SAM-Präsenzgruppe jeweils ab 17:00 Uhr

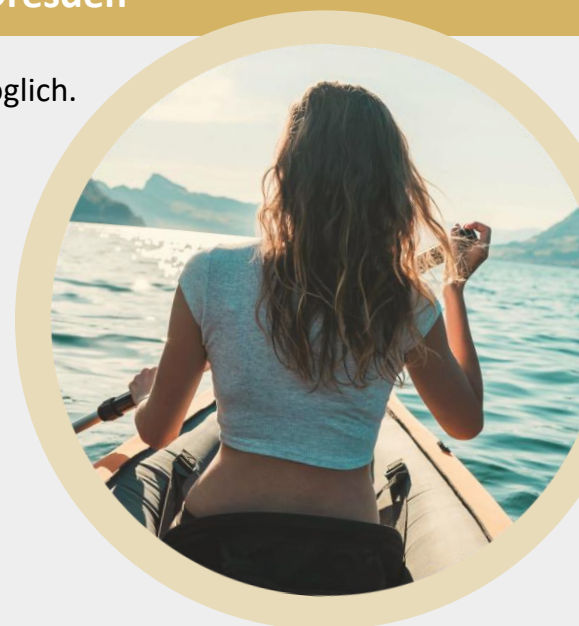
- Montag, 16.03.2026
- Montag, 20.04.2026
- Montag, 18.05.2026
- Montag, 15.06.2026

Anmeldung:

Katja Beer

Tel. 0173 980 59 14

www.zukunftohnestress.de



Seelenwellness GmbH
Sohlander Str. 2
02689 Sohland an der Spree

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