

Stressabbau-Meditation (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 Meditation...

Die Stressabbau-Meditation (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-Meditation?



1 Stunde Meditation
nach besonderem
System



1 Stunde Gespräch
mit gezielten
Fragestellungen



Dauerhafte
Umsetzung des
Gelernten im Alltag

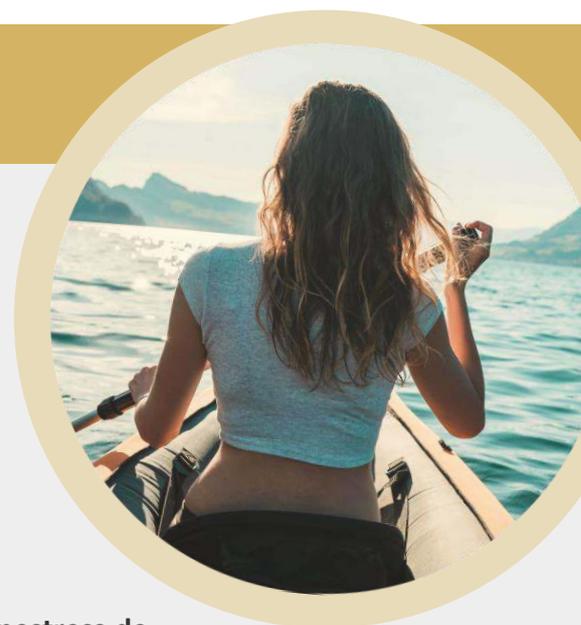
Ablauf und Termine

Sie treffen sich in einer Gruppe von 8 – 12 Personen regelmäßig über den Zeitraum von einem Jahr.

Termine auf Anfrage

Susan Arnhold
Kirchweg 17
02733 Cunewalde

Stressabbau-Motivator
Tel.: 0173 703 1595
E-Mail: gesund@susan-arnhold.de



Informationen unter: info@zukunfohnstress.de und www.zukunfohnstress.de

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



Viktor Philippi Stiftung Gesundheit
Sohlander Straße 14,
02689 Sohland/Spree OT Taubenheim