

**ONLIINE-VORTRAG**

**Stressabbau-Meditation (SAM) nach Viktor Philippi**

**Montag, 30. Januar 2023 von 19.00 - 20.30 Uhr**



Online-Vortrag

**GESUNDE ZUKUNFT OHNE STRESS:  
MEHR FREUDE LEBEN dank der  
Stressabbau-Meditation nach  
Viktor Philippi**

Katharina Gruber,  
Autorisierte SAM-Motivatorin der  
Viktor-Philippi-Stiftung Gesundheit

Montag, 30. Januar 2023 von 19.00 - 20.30 Uhr



ONLINE

bequem von Zuhause oder wo immer Sie gerade sind

**[www.homoeopathie-ansbach.de](http://www.homoeopathie-ansbach.de)**

Jeder Mensch sehnt sich nach Gelassenheit, Zuversicht und Freude - dennoch erscheint es den meisten Menschen heutzutage beinahe unmöglich, dieses im Alltag zu erreichen.

Bereits Kinder, Jugendliche, Studenten und die Mehrheit aller Erwachsenen empfinden täglich extremen Stress mit entsprechenden Auswirkungen auf das eigene psychische aber auch das körperliche Wohlbefinden, worunter immer auch familiäres und berufliches Umfeld leiden.

Um Druck und Stress in Beruf, Familie und Gesundheit dauerhaft abzubauen und neuen Stresssituationen wirksam vorzubeugen, führt die Stressabbau-Meditation nach Viktor Philippi (kurz „SAM“) die Teilnehmer dazu, das Stress-System und die wirklichen Ursachen für Stress anhand der persönlichen Situationen des Alltags zu erkennen und zu verstehen. Sie erfahren, welche Rolle ihre Gedanken dabei spielen und welchen Einfluss diese auf das Wohlbefinden haben.

So lernen die Teilnehmer, Druck, Ängste und Lasten abzubauen und Auswege aus dem Stress zu finden, ohne sich dabei jedoch neuen Druck durch Konzentration oder Kontrolle aufzusetzen. Sie erleben, wie sie wieder zu ihrer vollen Lebenskraft, Selbstsicherheit, Energie und Stabilität finden.

Die SAM unterscheidet sich grundsätzlich von anderen Meditationstechniken und hilft nachhaltig bei Überforderung, Antriebslosigkeit, Stress und Erschöpfung. Sie ist eine wirksame Möglichkeit für den Menschen, den vielleicht seit langem gewünschtem Wandel im eigenen Leben zu bewirken. Einen Wandel hin zu gelebter und gefühlter Lebensfreude, Gelassenheit und wahrhaftigem, innerem Frieden.

**Katharina Gruber, Autorisierte SAM-Motivatorin der Viktor-Philippi-Stiftung Gesundheit - [www.zukunftohnestress.de](http://www.zukunftohnestress.de)**

## **Anmeldung**

zum Online-Vortrag mit Katharina Gruber am 30. Januar 2023 um 19 Uhr.

### **Info & Anmeldung:**

bei Kerstin Ringler

per E-Mail an: [kerstin.ringler@homoeopathie-ansbach.de](mailto:kerstin.ringler@homoeopathie-ansbach.de)

oder Telefon 09805-932026

### **Kosten:**

Wir bitten für den Vortrag um eine Spende auf u.g. Konto, gerne auch zweckgebunden z.B. für Homöopathie für Alle ([www.homoeopathie-ansbach.de/homoeopathie-fuer-alle/](http://www.homoeopathie-ansbach.de/homoeopathie-fuer-alle/))

### **Voraussetzung:**

PC oder Smartphone. Das Seminar findet auf Zoom statt.

Der Zugangslink wird rechtzeitig per E-Mail versendet.



**Veranstalter: Homöopathie-Verein Ansbach e.V.**

Bankverbindung: Homöopathie-Verein Ansbach e.V.

VR Bank Mittelfranken West eG

IBAN: DE80 7656 0060 0007 4232 50 - BIC: GENODEF1ANS