

Ett Nytt Liv

Arcadia Stöd & Vägledningsprogram

Har du haft eller har cancer?

Vill du ha hjälp att komma vidare i livet?

Tänker du att kropp och själ hänger ihop?

Vill du göra något för dig själv?

Detta är en kurs för dig som är cancerberörd och din närmaste anhörig/partner/vän

"Kunskap utan förändring är inte visdom"
Paulo Coelho

Vi berör följande ämnen under kursen:

- Tanken och känslornas betydelse för immunförsvaret
- Sammanhanget mellan kropp och själ
- Kostens betydelse
- Meditation, själslig hälsa, mindfulness och qigong

Vi arbetar med följande verktyg:

- Neuro Lingvistisk Programmering
- Kognitiv Beteende Terapi
- Qigong som fysisk rehabilitering
- Mindfulness-Based Cancer Recovery program



Detta är en kurs för dig som vill:

- Jobba med dig själv
- Utforska nya sidor
- Hitta din inre livskraft
- Få nya redskap
- Öka din livskvalitet

Kursen är en kombination av både samtal, föreläsning och praktiska övningar, både gemensamma och självständiga

Kursen pågår under en 8 veckors period och vi träffas en gång per vecka

Max antal 12 personer och anmälan är bindande. Vi träffas torsdagar mellan 18.00 – 20.30. Rullande schema under hela året. Kursen startar upp vid fylld grupp.

Plats: Rorgängargatan 1, Stockholm
Pris för hela kursen inkl. moms 11 890 kronor, bok och kompendium ingår. Närmaste följer med GRATIS

Kursledare:

Fia Hobbs, MMQ, kropp- och samtals-terapeut, qigonglärare och driver Arcadia FriskVård AB. Utbildad av onkologen Carl Simonton och samarbetar med Arcadia kliniken i Kassel.

www.arcadiafriskvard.se
fia@arcadiafriskvard.se
Tel 070 658 6865

Arcadia FriskVård AB
