

## Stresshantering utifrån en cancersjukdom

Det uppstår många frågor efter en diagnos och de tar oftast inte slut bara för att man är färdigbehandlad. Många känslor och tankar sätts igång. Hur kan jag hålla mig frisk, vad kan jag själv göra? Hur får jag hjälp med mina orostankar, hur stärker jag kroppen efter cancerbehandling?

Cancerläkaren dr Carl Simonton ställde dessa frågor redan i början av 1970 talet och arbetade med mental träning, visualisering och medveten närvaro under närmare 40 år. Jag är utbildad av dr Simonton och kommer under denna föreläsning prata om vikten av stresshantering och kopplingen mellan kropp och tanke, även delge hans sätt att arbeta och lära ut lätta andningsövningar och några qigongrörelser som har en djupgående effekt på kroppen.

**Tid** 15 mars 18.30 – 21.00

**Plats** Ringvägen 76, Södermalm

**Kostnad** 295 kr (236 kr + 25% moms)

**Anmälan** sker till [fia@arcadiafriskvard.se](mailto:fia@arcadiafriskvard.se)

**Inbetalas** till Handelsbanken bankgiro 5816-5234 (BodyCareConsultants)

**Sista anmälning och betalningsdatum är 5 mars.**

Välkommen!

Fia Hobbs

*Fia Hobbs är TCM, NLP, KBT, MI utbildad, kropps- och samtalsterapeut med en master examen i medicinsk qigong. Grundare av Fonden CancerFriskvård.*



*[www.arcadiafriskvard.se](http://www.arcadiafriskvard.se)*

*[fia@arcadiafriskvard.se](mailto:fia@arcadiafriskvard.se)*

*Tel: 070- 658 6865*

---

***Arcadia FriskVård AB***