

Fysisk aktivitet på recept

Om du behöver hjälp med...

- Fysisk aktivitet på recept i form av rehabiliterande övningar.
- Livsstilsförändring.
- Medveten andning – ökar syresättning i kroppen, sänker stress.
- Mindfulness - för att lindra oro och hantera stress i vardagen.
- Qigongövningar - för fysisk rehabilitering och meditation för att reparera kognitiva funktioner i hjärnan.
- Smärtlindring - i form av kroppsbehandling.
- Stresshantering - hjälper dig att utforska och få en bättre förståelse hur hjärnan fungerar under stress och bryta negativa mönster.
- Stärka immunförsvaret.
- Stödsamtal/coaching - hjälp att komma ur tunnelseende, irritation, lära dig sortera och prioritera.
- Träning - fysisk och mental.
- Ökad livskvalitet.

Mitt namn är Fia Hobbs. Jag har arbetat med friskvård och stresshantering under 25 år och använder följande verktyg; motiverande samtal, MI, kognitiv beteende terapi, neuro lingvistisk programmering, qigong, mindfulness, meditation, kroppsbehandlingar. Min privata praktik finns i Sickla udde och jag är FaR-ledare sedan 2006. www.farledare.se



Inspirerar Tränar Utbildar

Arcadia FriskVård AB

www.arcadiafriskvard.se

info@arcadiafriskvard.se