

Ett Nytt Liv

Arcadia Mindfulnessprogram för cancerberörda och närstående

Har du haft eller har cancer?

Vill du ha hjälp med oro och stress?

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.
- Hitta inre lugn och styrka.
- Stresshantering och orostankar.
- Meditation, själslig hälsa, mindfulness och qigong.

Vi arbetar med följande verktyg:

- Mindfulness baserat cancer program, MBCR
- Qigong som fysisk rehabilitering.



Detta är en kurs för dig som vill:

- Utveckla dig själv
- Få nya redskap
- Hitta din inre livskraft
- Utforska nya styrkor
- Öka din livskvalitet

Kursen är en kombination av samtal, föreläsning och praktiska övningar, både gemensamma och självständiga. Som kursdeltagare förutsätter vi att du tar dig tid till egen träning under kursens gång

Kursen pågår under 8 veckor där vi träffas en gång i veckan på torsdagar 18.00-20.30 från v. 35-42

Max antal 12 personer och anmälan är bindande. Du uppmanas att ta med en närstående/vän/partner för att kunna utvecklas tillsammans.

Plats: Hammarby Alle 9 B, Stockholm
Pris för hela kursen inkl. moms
4 875 kronor.

Kursledare:

Fia Hobbs, kropp- och samtalsterapeut, qigonglärare, mindfulnessinstruktör. Driver Arcadia FriskVård AB och grundare av Fonden CancerFriskVård. Utbildad av cancerläkaren Carl Simonton, samarbete med Arcadia Praxskliniken i Tyskland.

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

Arcadia FriskVård AB
