

Mindfulness baserat cancerrehab program

för cancerberörda och närstående

Fonden CancerFriskvård bjuder in till kurs i samarbete med Fia Hobbs

Har du eller har du haft cancer?

Vill du kunna hantera oro och stress?

Vill du känna dig starkare fysiskt och mentalt?

Är du närstående till någon med cancer?

Detta mindfulness baserade cancerprogram är utvecklat i Kanada där det används inom sjukvården. Kursen vänder sig till alla cancerberörda över 18 år.

Vi tar upp 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:

- Bli mentalt starkare
- Få nya redskap
- Hitta din inre livskraft
- Utforska dina styrkor
- Öka din livskvalitet

Kursen är en kombination av samtal och praktiska övningar, både gemensamma och självständiga. För att få full effekt av kursen bör du som kursdeltagare vara beredd att ta dig tid till egen träning under kursens gång

Vi träffas en gång i veckan under 8 veckor på torsdagar 18.00 - 20.00 mellan följande veckor 6-13, 2019.

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

Plats: Skånegatan 97, Stockholm

Pris för hela kursen inkl. moms 4 875 kronor per person. För företag tillkommer moms.

Kursledare:

Fia Hobbs, kropp- och samtalsterapeut, qigonglärare, mindfulnessinstruktör. Driver Arcadia Friskvård AB och grundare av Fonden CancerFriskvård. Utbildad av cancerläkaren Carl Simonton.

Anmälan sker till fia@arcadiafriskvard.se

Tel 070 658 6865

FONDEN CANCER
FRISKVÅRD



www.fondencancerfriskvard.se

www.fiahobbs.com