



Fia Hobbs, föreläsare

www.fiahobbs.com

kontakt: fia@arcadiafriskvard.se

mobil: 070 658 6865

Innehållsförteckning	sid 2
Inledande brev	sid 3
Föreläsningar:	
Cancer Wellness – CancerFriskvård	sid 4
Från Stress till Styrka – Stresshantering i teori och praktik	sid 5
Mindful Living – Medveten närvaro i vardagen	sid 6
Optimal hälsa - Livsstilsförändring	sid 7
Qigong för din hälsa – Kraften i qigong	sid 8
Reflections on Healing & Finding Purpose	sid 9
Öst möter Väst – Mental träning över gränserna	sid 10
Biografi	sid 11
Nöjda kunder	sid 12-13



Tack för intresset av mina föreläsningar. Jag skickar med en kort sammanställning av de populäraste.

Under mina föreläsningar involverar och engagerar jag min publik och har förmågan att förmedla mina ämnen på ett lättsamt sätt.

För att jag ska kunna tillgodose era behov på bästa sätt är det viktigt att jag vet så mycket som möjligt om era förväntningar, hur många ni är och hur lokalen ser ut, allt för att jag ska kunna anpassa föreläsningen på bästa sätt.

Jag hör av mig inom en vecka för att höra hur ni tänker om upplägget. Ni är hjärtligt välkomna att kontakta mig tidigare om ni redan vet vad ni vill ha.

Med vänlig hälsning

Fia Hobbs

Arcadia FriskVård AB

fia@arcadiafriskvard.se





Cancer Wellness – CancerFriskvård

Föreläsning om att stärka sig fysiskt och mentalt efter en cancersjukdom.

När man drabbas av en sjukdom som cancer är det svårt att komma ihåg vad som faktiskt fungerar i kroppen. Fokus blir på det sjuka som behandlas med cellgifter, strålning eller kirurgi. Den mentala aspekten av sjukdomen kommer oftast i sista hand och det är svårt att få hjälp med denna viktiga nyckel till hälsa.

Genom att känna sig delaktig i sin vård kan tillfrisknandet ske snabbare och framförallt gynna det mentala välbefinnandet. Under denna föreläsning delar jag med mig av mina erfarenheter från mitt arbete som samtalsterapeut och från de läkare jag haft förmånen att studera för. Stort tack till Dr Carl Simonton som varit en föregångare när det gäller att se kopplingen mellan kropp och själ vid cancer. Redan 1971 började han utforska detta och ägnade sitt arbetsliv åt Mind Body Medicine som är sprungen ur detta tanke sätt.

Cancer Wellness innebär att se människan utifrån ett holistiskt perspektiv och inte bara som en kroppsdel, att få känna delaktighet i sin rehabilitering och att stärka det friska i kroppen. Att komma till acceptans, tillit och glädje är bara några av de saker som stärker kropp och själ. Detta fokuserar jag min föreläsning kring.

Då jag upplevt det glapp som finns inom vården, har jag tagit steget och grundat Fonden CancerFriskvård samt en webbkurs som är ett mindfulness-baserat stödprogram för cancerberörda. Under föreläsningen tar jag upp:

- Stresshantering
- Kost
- Sömn
- Motion/rörelse
- Läkande samtal
- Mindfulness
- Qigong
- Hälsoplan





Från Stress till Styrka - Stresshantering i teori och praktik

Hur stress påverkar din hälsa

Jag belyser stresshantering utifrån olika infallsvinklar och kombinerar det med enkla övningar du kan använda dig av i vardagen, både på jobbet och hemma.

Du får reda på hur stress påverkar dig och vad som händer i kroppen när man utsätts för långvarig stress.

Föreläsningens längd kan varieras beroende på hur många praktiska övningar jag lägger in. Kan även göras till en halvdags workshop.

Denna föreläsning har jag hållit för sjukhuspersonal såväl som ute på företag där långtidsjukskrivningar är ett återkommande problem. Min förhoppning är att prevention och en större medvetenhet kan förhindra utbrändhet.

Du kommer lära få dig mer om:

- kort och långvarig stress
- positiv och negativ stress
- inre och yttre stress
- kemiska stressfaktorer
- andningsövningar och hur de påverkar oss fysiskt
- lära dig en 3-steps lösning när du blir överväldigad
- en strategi för stresshantering i 5 steg
- kunna försätta dig i ett avspänt tillstånd
- prioritera bättre
- vikten av återhämtning



Mindful Living – Medveten närvaro i vardagen

Mindful Living hjälper dig att få syn på omedvetna tankar som styr dina känslor och handlingar, som i sin tur kan leda till stress och oro.

Med mindfulnesssträning blir du mer medveten, fokuserad och kan ta hand om negativa tankespiraler innan de får full kraft. Genom avspänningstekniker lär du dig att koppla om kroppen och hjärnan från stress till avspänning.

Under denna föreläsning får du höra om forskningen bakom mindfulness som gjort den accepterad och som gör att den används på sjukhus, inom idrottsvärlden och numera också i styrelserummet. Du får även prova på enkla tekniker som du kan använda dig av i vardagen.

Du kommer få inblick i:

- meditation som andningsmedvetenhet
- meditation för att öka fokus och koncentration
- lära dig en enkel kroppsskanning för avspänning i alla lägen
- de olika attityderna som ligger till grund för mindfulness
- få en trestegslösning att bryta ett stresspåslag
- prova på formell och informell träning



Optimal hälsa – Livsstilsförändring

Vill du veta hur du kan påverka din hälsa med några enkla steg varje dag?

Vi gör många medvetna och omedvetna val under en helt vanlig dag och många gånger inser vi inte hur de påverkar oss förrän långt senare och ibland väljer vi att blunda för konsekvenserna

Vi kommer titta närmare på livsstilsförändringar och hur det ser ut globalt bland de människor som lever längst i världen. Det är inte alltid det man tror som påverkar vår hälsa allra mest och vi kan lära oss en del av hundraåringarna.

Det handlar om att hitta hållbara enkla lösningar som gör ditt liv hälsosammare. Med hjälp av NLP, Neuro lingvistisk programmering och mental träning kan du få hjälp att ta kontroll över ditt liv. Du kommer få inspiration till livstilförändringar som kan leda dig till optimal hälsa.

Dessutom tar vi upp:

- 5 enkla steg till bättre hälsa
- hur man skapar en ny vana
- motstånd och fällor
- kropp och själ

Qigong för din hälsa

Kraften i Qigong

Kombination av föreläsning och inspirerande övningar

Detta är en av mina populära föreläsningar för att den kombinerar föreläsning med praktiska övningar. Du får grunden till qigongens uppkomst, vilka de fem stora huvudgrupperna är och vad som skiljer qigong och taiji. Det finns tusentals qigongformer och jag pratar om vad man bör titta på för att välja ut en form som passar just dina behov.

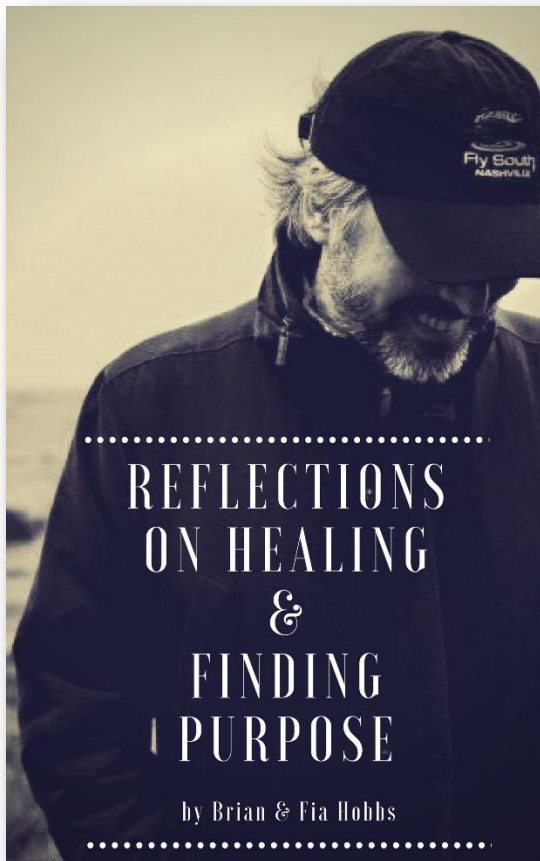


Den praktiska delen anpassar jag till gruppen och utrymmet och det är rörelser som alla kan vara med på. Jag kan även modifiera och anpassa rörelser individuellt vid behov. Inget behov av ombyte eller mattor då vi gör övningarna ståendes eller sittandes för de som behöver.

Du får träna hjärnan med rörelser som väcker till många tankar och skratt. Vi provar koordinationsövningar på ett helt nytt sätt och tar hand om stela axlar och mjukar upp hela kroppen. Jag kommer även berätta om mina erfarenheter när jag gjorde praktik på sjukhus i Kina och lärde patienterna på avdelningen qigong utan att kunna språket.

Du får lära dig:

- mjuka rörelser
- andningsövningar
- koordinationsövningar
- övningar för höger och vänster hjärnhalva



Reflections on Healing & Finding Purpose

Denna föreläsning bygger på boken med samma namn. Den är baserad på min mans blogg som han skrev efter sitt cancerbesked.

Boken är full av insikter och hopp såväl som brutalt ärlig. Att läka kan ske på olika plan; det fysiska, mentala och spirituella planet. Brian läkte sin själ men kroppen hade gjort sitt. Sju månader efter sin diagnos avled han i februari 2018

Jag berättar om mina reflektioner som närstående men också utifrån min profession som samtalsterapeut. Boken är skriven på engelska och kommer ut under 2019.

Jag tar upp:

- begreppet Ikigai, att hitta sin mening och passion i livet
- läkande som kan ske på olika plan
- att vara närstående och vårdgivare
- vikten av djupa och läkande samtal



Öst möter Väst – Mental träning över gränserna

Föreläsning om boken

I boken *Öst möter Väst – Mental träning över gränserna* berättar jag personliga upplevelser från mitt liv där jag använt mig av en rad verktyg för att hantera olika situationer. Både boken och föreläsningen innehåller mental träning som jag lärt mig från mina kinesiska qigongmästare och västerländska metoder som kognitiv beteendeterapi och Neuro Lingvistisk Programmering.

Jag plockar ut godbitarna i denna föreläsning och du får följa med mig på en resa till Kina och Japan och ta del av vad jag lärde mig där.

Du får lära dig mer om:

- qigongens uppkomst
- vad som ingår i traditionell kinesisk medicin
- hur det kan se ut på ett kinesiskt sjukhus
- varför de flesta äldre kineser är viga (anledningen är viktigare än du tror)
- möten med qigongmästare med oanade förmågor





Biografi

Jag är VD och drivande kraft bakom Arcadia FriskVård AB samt grundare av Fonden CancerFriskVård.

Efter drygt 10 år utomlands varav hälften av dem i resebranschen, hamnade jag till slut i New York och började arbeta med friskvård. Idag har jag min bas i Stockholm där jag håller kurser, föreläsningar och är inspiratör ute hos företag. Föreläser även internationellt och har skrivit tre böcker.

Jag har 30 års erfarenhet av friskvård, stresshantering och mindful living med utbildning inom västerländsk och österländsk medicin. Innehar Master examen i Medicinsk Qigong med praktik från sjukhus i Kina och Japan. Jag är utbildad samtalsterapeut av cancerläkaren Dr Carl Simonton på Simonton Cancer Center i USA och träffar många cancerberörda och närstående i mitt arbete där jag erbjuder läkande samtal och stresshantering. Är utbildad mindfulnessinstruktör i MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction

Som kropp- och samtalsterapeut arbetar jag med en rad behandlingar, allt från akupressur, massage och tuina till energimedicin och kombinerar detta med mental träning såsom Neuro Lingvistisk Programmering NLP, Kognitiv beteendeterapi KBT, samt Motiverande samtal, MI och Mindfulness. Som fysisk rehabilitering använder jag mig av qigong och är FaR-ledare (fysisk aktivitet på recept).

Nöjda kunder

Här följer några exempel på samarbeten jag haft under åren med olika företag:

- Akazia AB
- Atlas Copco
- Eriksdalsbadet, Stockholm
- Friskis & Sveltis
- Folktandvården
- Högdalshallen, Stockholm
- Idrott- och Kulturförvaltningen, Stockholm
- Korpen
- Lotus Travel
- Sabbatsbergs sjukhus
- Serafens sjukhus
- St Görans sjukhus
- Skatteverket
- Svenska Idrottsförbundet
- Snösätraskolan
- Swedbank
- Södersjukhuset
- Oasen, DN huset
- Teliasonera (Telia)
- Tietoenator, (Tieto)

“Fia är inspirerande, engagerande, kunnig. Fått mycket att tänka på och träna mig i för att kunna utvecklas vidare, må bra och nå mina mål.” Lena.P (Kurs om stresshantering)

“Jag ville ha inspiration – det fick jag verkligen. Jag ville bli påmind – och det blev jag gång på gång. Jag ville ha en knuff framåt – det fick jag i alla högsta grad. Tack snälla Fia.” (Kurs om friskvård) AnnaKarin K.

”Tack så mycket! Det var många som sa att de tog till sig de enkla andningsövningarna och att de övningar vi fick göra tillsammans var tänkvärda och fick oss även att skratta. Stort tack!” Södersjukhuset avd. Hudkliniken.

“Bland de första jag kontaktade då jag 2010 fick min cancerdiagnos var Fia Hobbs då jag har stort förtroende för Fia och visste att hon arbetade med cancerfriskvård. Jag behövde höra vad jag kunde göra själv, vad jag kunde fokusera på. En cancerdiagnos är omtumlande och man har svårt att tänka klart. När jag väl gått igenom de enormt tuffa behandlingarna på sjukhus, tog jag hjälp av Fia igen. Livsstilen, inställningen till sjukdomen och tillit till kroppens helande kraft påverkar mycket mer än man tror. Jag är så otroligt tacksam för den hjälp jag fått på vägen. Även om man vet mycket om kost och mental träning, behöver man hjälp utifrån, samtala med andra och ha roligt tillsammans”. Solveig W.

“Att få hjälp försöka sätta sig in i en cancerdrabbades upplevelser, reaktioner och frågeställningar var mycket värdefullt. Även få ta del av de anhörigas reaktioner vid övningarna o. utanför dessa, var värdefullt. Även för min egen personliga del tillförde seminariet mig något. ”Ytterligare livsvisdom” är så nära jag kan formulera det. För mig blev det hela en omvälvande och positiv upplevelse.” Hans R.

Röster från kursdeltagare:

Två dagar med Fia! Jag ville ha inspiration. Det fick jag verkligen. Jag ville bli påmind och det blev jag gång på gång. Jag ville ha en knuff framåt. Det fick jag i högsta grad. Tack snälla Fia vi ses och hörs igen. Pia L.

Fia är mycket inspirerande och en bra igång sättnare, upplägget var bra blandat med teori och praktik. Louise K.

Bra med alla verktyg man får med sig! Eva T.

Du är en underbar och karismatisk person! Jag är fylld av energi efter de här två dagarna. Mona S.

Tack för en underbar helg. Jag fick mycket att tänka på och fick otrolig feedback som har hjälpt mig med min självkänsla. Ann H.

Tack för en härlig, rolig och givande helg som gett massor med insikt. Som person är du underbar och förtroendeingivande och mycket bra att lyssna på. Tack! Lena K.