

A portrait of Fia Hobbs, a woman with long blonde hair and glasses, wearing a pink top, smiling slightly. The background is a blurred green and pink floral pattern.

STRESS TO STRENGTH

**FIA HOBBS
SPEAKER & AUTHOR**

A photograph of a diverse audience at a conference or event, with many people raising their hands. The image is partially obscured by a purple overlay.

Internationell föreläsare
& stress-
hanteringsexpert

www.fiahobbs.com

kontakt: fia@arcadiafriskvard.se

mobil: 070 658 6865

Biografi

Fia Hobbs, föreläsare, författare och terapeut har 30 års erfarenhet inom friskvård med expertis inom stresshantering.



Fia Hobbs erbjuder kurser, föreläsningar, workshops och är inspiratör ute hos företag. Hon föreläser även internationellt och har skapat 5 steps programmet Stress till Styrka som vänder sig till personer med någon form av stressrelaterade problem.

Hennes hjärtefråga är cancerberörda och närstående där hon hjälper dem till en bättre livskvalitet med hjälp av stresshantering och kursprogram. Hon har varit med och grundat två ideella föreningar som arbetar för en bättre rehabilitering av cancerberörda. Hon är utbildad samtalsterapeut av cancerläkaren Dr Carl Simonton på Simonton Cancer Center i USA.

Förutom detta engagemang är hon utbildad inom traditionell kinesisk medicin med specialinriktning inom qigong. Efter sin master examen i medicinsk qigong gjorde hon praktik på sjukhus i Kina och Japan. Hon har lett hälsoresor till Kina under många år och undervisar i qigong, mindfulness och meditation.

Som kropp- och samtalsterapeut arbetar hon med en rad behandlingar, allt från akupressur, massage till energimedecin och kombinerar detta med mental träning såsom Neuro Lingvistisk Programmering NLP, Kognitiv beteendeterapi KBT, samt Motiverande samtal, MI, och Mindfulness.

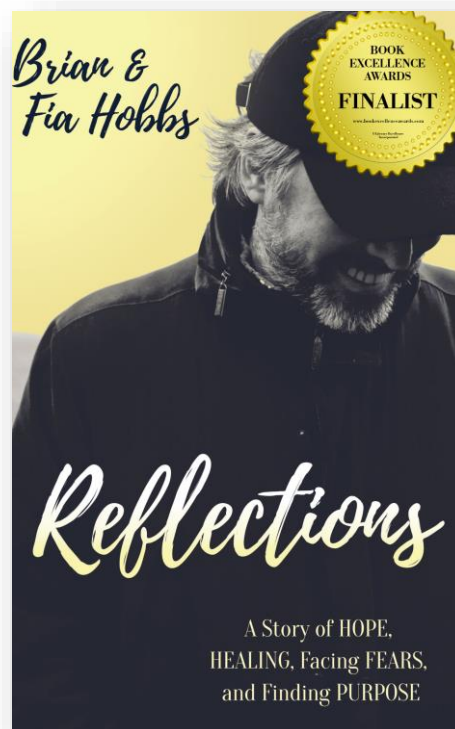
Hon är född i Visby men flyttade utomlands tidigt och hamnade till slut i New York där hon började sin bana inom hälsa och friskvård. Numera har hon sin bas i Vadstena.

Böcker

Hennes böcker används bland annat som litteratur inom mental träning och den senaste boken handlar om hantering av ett tufft cancerbesked.

Öst möter Väst – Mental träning över gränserna, 2010 Vulkanmedia.

Reflections, A Story of Hope, Healing, Facing Fears and Finding Purpose, 2020 Morgan James Publishing.



Föreläsningar

Hej och tack för ditt intresse av föreläsning och mina tjänster. Jag har en rad olika föreläsningar men fokuserar på endast en av dem här. Vill du ha beskrivning av mina andra föreläsningar är du välkommen att kontakta mig.

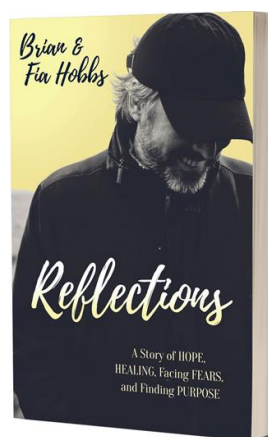
Reflections – A Story of Hope, Healing, Facing Fears and Finding Purpose

Föreläsningen handlar om livet och döden och om strategier för att hantera sjukdom och kunna gå vidare oavsett vad som händer.

Den är baserad på boken Reflections och är skriven utifrån min mans perspektiv som palliativ patient och från min sida som vårdgivare och hans personliga terapeut.

Med föreläsningen belyser jag:

- läkning på olika plan
- acceptans
- öppna upp för tuffa samtal
- copingstrategier
- att hålla utrymme
- möta rädslor
- våga prata om döden
- leva till sista andetaget
- om att vara närstående



1 av 3 drabbas någon gång i sitt liv av cancer och för varje drabbad finns närstående i form av familj och kollegor. Föreläsningen vänder sig till personer som befinner sig i liknande situation, närstående, sjukvårdspersonal etc.

Kontakta mig för att boka en föreläsning. Jag tar med mig böcker som kan köpas och ligga till grund för djupare samtal. **Boken har fått Book Excellence Award Finalist pris inom kategori Caregiving.**

Andra föreläsningar som kan bokas

Cancer Wellness
Mindful Living
Kraften i Qigong
Från Stress till Styrka
Öst möter Väst – Mental träning över gränserna



Nöjda kunder

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

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



Röster från klienter

“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.

“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 alla högsta grad. Tack snälla Fia.” AnnaKarin K.

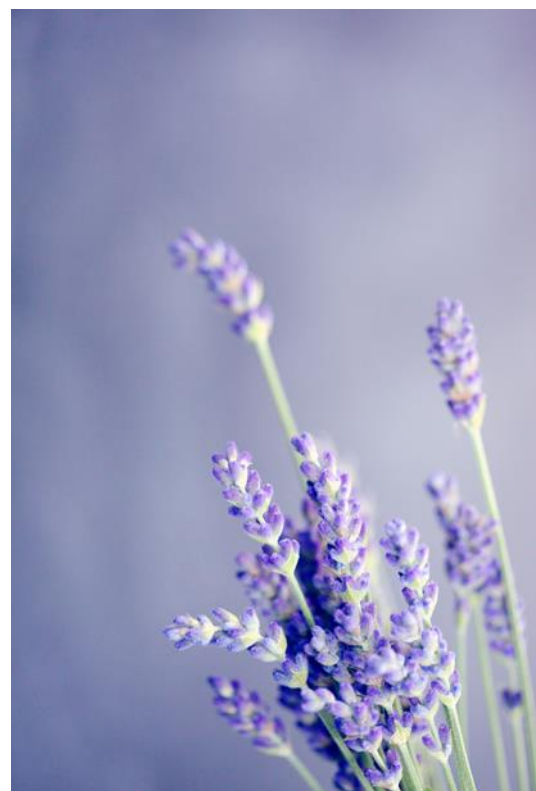
”Tack så mycket för föreläsningen! Det var många som sa att de tog till sig de enkla andningsövningarna och att de övningar vi fick göra tillsammans var tänkvärda och fick oss även att skratta. Stort tack!” Södersjukhuset avd.Hudkliniken.

“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.

”Fia är mycket inspirerande och en bra igångsättare, 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.

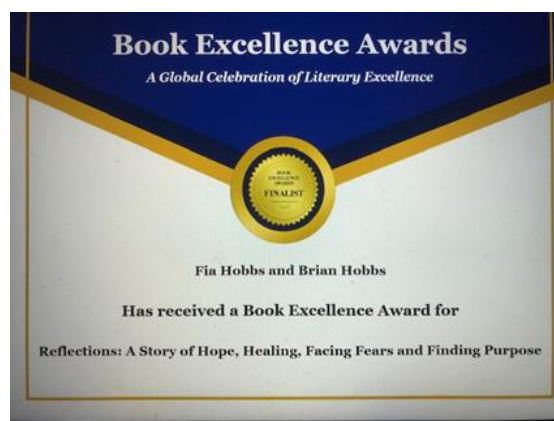
"Tack för en underbar helg. Jag fick mycket att tänka på och fick otrolig feedback som har hjälpt mig med min självkänsla." Ann H.

"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.

Sagt om boken Reflections

"A truly inspirational book on life and death and having a purpose in life that will stay with you for a long time."

Kevin Harrington, Original Shark on "Shark Tank",
Inventor of the Infomercial,
Best Selling Author



"With heartfelt honesty, this book takes us on the roller coaster ride of having a cancer diagnosis in a most sensitive manner. It focuses on how do we stay present and how do we remain hopeful. Every cancer journey is personal. We all have something to gain from each other's experiences if we are privileged enough to be invited in. This is your invitation."

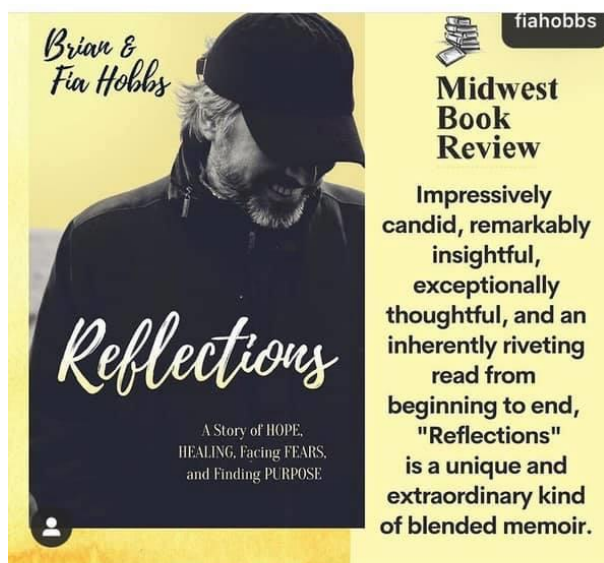
Karen Smith Simonton, Executive Director, Simonton Cancer Center.

"I hope this book reaches out to the many, many people who are in a similar situation, to cancer patients, spouses, family members, nurses, medical doctors and friends of the ones who are challenged with cancer. It can make our lives easier, more conscious, more peaceful and more loving."

Dr Henning Saupe

"Avtrycket av Brians helande i slutet av hans liv lämnar en evig beröring av hopp och mening, och en påminnelse om den ändlighet vi alla behöver påminnas om för att leva här och nu. Jag önskar att alla får ta del av denna berättelse som kastar ljus också på det ofrånkomligt smärtsamma, som är en del av helheten."

Marie Bergman, sångerska, terapeut



20 gilla-markeringar

morganjamespub Congratulations to our Morgan James authors who have received Midwest Book Reviews!

Reflections is a gripping and deeply personal story that is deftly written from two perspectives: Brian Hobbs, a songwriter with a terminal cancer diagnosis with months to live, and Fia Hobbs, his caregiving wife as well as his therapist. They share with readers their journey through hope, despair, and finally to peace and acceptance.



Välkommen att kontakta mig för frågor och offert.

Fia Hobbs

fia@arcadiafriskvard.se

Tel: 070 658 6865

