



Lär dig läka Kropp & Själ med mat och livsstil

Hälsoretreat på Cas Bernats, Mallorca 26-30 mars 2017

Följ med till Mallorca i vår och träffa **Kerstin Unger-Salén** som valde att lägga om sin kost och livsstil när hon fick cancer för 18 år sedan och blev frisk med hjälp av kroppens egen självläkande förmåga. Hon är en regelbunden skribent på Newsvoice.se och har skrivit många artiklar om cancer, gifter och vaccinerings. Du kommer få lära dig hur du kan förebygga kroniska sjukdomar och medverka till att läka din kropp efter sjukdom för att undvika risken för återfall. Du får lära dig varför vi får cancer och vilken mat och kosttillägg som är antiinflammatorisk och motverkar cancerväxt.

Du träffar också **Fia Hobbs** från Arcadia Friskvård som kan allt om stresshantering, qigong och hur du kan använda dig av mindfulness för att stressa ner i vardagen. Det blir härliga dagar med föreläsningar och många tillfällen att hitta livskraft och glädje i samvaro.

Köket är vår mittpunkt och här får Du lära dig hur du kan göra grönsaksdrinkar och vitaliserande nyttig mat. Här nedan följer en kort översikt:

- Vi börjar varje morgon med skön qigong för att vakna.
- Gemensam frukost med grönsaksjuicing där alla hjälper till och lär sig hur enkelt det är att få en bra start på dagen.
- Kerstin berättar om mat som förebygger cancer och är inflammationsdämpande. Hon pratar om vikten av detox och att bygga upp sitt immunförsvar, balansera PH värdet och hur man blir av med candida etc. Kerstin svarar på frågor om cancerdiet och allt du undrar över när det gäller läkande mat.
- Vi lagar lunch och middag ihop där vi delar upp oss i grupper för att laga enkel hälsosam mat och får inspiration att använda oss av hälsosamma ingredienser.
- Fia pratar mat från en traditionell kinesisk medicinsk synpunkt som handlar om hur maten påverkar kroppen.
- Vi tar upp stresshantering och kopplingen till vårt immunförsvar.
- Vi får också lära oss vad psykoneuroimmunologi och epigenetik är, och hur man kan använda sig av mindfulness i vardagen.
- Varje kväll avslutas med meditation, klangskål och mindfulness övning.

- Vilka är vi:** **Fia Hobbs** är kropp- och samtalsterapeut och qigonglärare sedan 25 år. Hon driver Arcadia FriskVård och håller kurser och föreläsningar. Är grundare och ordförande av Fonden CancerFriskvård.
- Kerstin Salén** har ägnat de senaste fem åren åt att skriva böcker om cancer och har efterforskat vad som verkligen leder till cancer och hur man kan förebygga och läka. Snart kommer hon ut med två böcker om Cancer, Ekologi och Hälsa samt en bok om kostråd i samma ämne. Hon skriver artiklar för Newsvoice.
- Var:** Cas Bernats ligger på Mallorca ovanför Puerto Soller med milsvid utsikt över hav, berg och olivlundar. www.casbernats.com
- Datum:** 26-30 mars 2017
- Pris:** 7950:- varav 1 500 betalas vid anmälan som är bindande. Resterande inbetalning ska vara inne senast 10 februari.
Betalas till Arcadia FriskVård AB Bankgiro 803-0181. Uppge Cas Bernats och ditt namn.
- Detta ingår:** 4 dagars kurs, del i dubbelrum, helpension, kompendium, fysisk och mental träning.
- Ingår ej:** Flyg och taxitransfer.
- Anmälan:** För att bereda plats för dig vill vi att du bokar så tidigt som möjligt, förra resan fylldes snabbt. Endast plats för 15 personer och minimum 10 för att resan ska bli av. Vi tipsar om flyg till Palma och transfer till Cas Bernats när vi ser att vi har en full grupp. Mejla fia@arcadiafriskvard.se för ytterligare information.

Varmt välkommen önskar Fia och Kerstin!



Arcadia FriskVård AB