



Invitasjon til foredragsserien

HVORDAN HELE VERDEN – ÉN SJEL OM GANGEN

“Medisin mot Utbrenthet”

med Jan Møller

FOREBYGGING AV KRONISK STRESS OG UTBRENTHET

Mange opplever i dag vedvarende stress, smerter, uro og tretthet – ikke fordi kroppen er «ødelagt», men fordi livsrytmen har kommet i ubalanse. Når kravene blir for store og hvilen for liten, begynner kroppen å si ifra gjennom spenninger, smerter, søvnproblemer, redusert energi og etter hvert utbrenthet.

I dette foredraget utforsker vi sammenhengen mellom stress, kropp, følelser, livsstil og eksistensiell mening – og hvordan vi kan forebygge negativt stress ved å gjenopprette balanse mellom aktivitet og hvile, arbeid og liv, det å gjøre og det å være.

LÆR Å STOPPE FØR KROPPEN TVINGER DEG TIL DET

Med utgangspunkt i helhetlig forståelse og praktiske verktøy får du innsikt i hvordan små justeringer i rytme, pauser, prioriteringer og egenomsorg kan gi større indre ro, bedre helse og mer robust livsmestring.

Jan Møller inviterer deg til å øke din bevissthet om kroppens signaler, og til å ta ansvar for egen livskraft før kroppen tvinger frem en stopp.

**ET FOREDRAG FOR DEG SOM VIL LÆRE Å MESTRE
BELASTNINGER I HVERDAGEN, SKAPE MER ROM FOR HVILE
OG BRUKE ENKLE GREP FOR Å STYRKE HELSE, FOREBYGGE
UTMATTELSE OG BEVARE OVERSKUDD PÅ LANG SIKT.**



Jan er lege, psykoterapeut og helsepedagog med 35 års erfaring innen stressforebygging, psykiske helse, mestring og personlig utvikling.

Gragtis adgang

**Påmelding
ikke nødvendig**

Mandag 23.03.2026 - Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården, Wieses gt. 2c, Lillehammer

+4792126267 - jan@janmoller.com - janmoller.com