



Invitasjon til foredragsserien

HVORDAN HELE VERDEN – ÉN SJEL OM GANGEN

“Medisin mot Tankekverving”

med Jan Møller

OPPMERKSOMHETSTRENING FOR BEDRE FOKUS, HUKOMMELSE OG SØVN

Mange mennesker lever i dag med et konstant mentalt støynivå. Tankene vandrer, bekymringer gjentar seg, oppmerksomheten splittes – og både konsentrasjon, hukommelse og søvn svekkes. Når sinnet aldri får hvile, påvirkes også kroppen, følelsene og vår evne til å være tilstede i eget liv.

I dette foredraget introduserer Jan Møller mindfulness – bevisst og våken tilstedeværelse i øyeblikket – som en konkret og trenbar ferdighet. Oppmerksomhet kan sammenlignes med en muskel: den styrkes når den brukes bevisst, og svekkes når den neglisjeres.

Jan inviterer deg til å gjenoppdage din naturlige evne til nærvær, indre ro og selvregulering. Gjennom systematisk oppmerksomhetstrening kan du lære å redusere tankekjør, styrke mental klarhet, forbedre konsentrasjon og skape dypere hvile og bedre søvn.

Foredraget gir innsikt i hvordan regelmessig trening kan redusere uro, smerter og psykisk belastning – og samtidig styrke livskvalitet, relasjoner og arbeidsevne.

ET FOREDRAG FOR DEG SOM ØNSKER KONKRETE VERKTØY FOR Å STYRKE OPPMERKSOMHET, REDUSERE TANKEKVERNING OG LEGGE TIL RETTE FOR STØRRE VELVÆRE OG BEDRE FOKUS, HUKOMMELSE OG SØVN I HVERDAGEN.



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

**Gragtis adgang
Påmelding ikke nødvendig**

Mandag 27.04.2026 - Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården, Wieses gt. 2c, Lillehammer

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