

Medisin mot håpløshet

FOREDRAG

om livsmestring som forebyggende medisin
med Dr. Jan Møller

I en verden preget av uro, konflikt, stress og håpløshet spør mange seg: Er det egentlig mulig å forbedre verden? I dette foredraget inviterer Jan Møller deg til en tankevekkende og inspirerende reise som begynner der all forandring starter – i deg selv.

Gjennom innsikter fra psykologi, filosofi og erfaringer fra et liv i mange kulturer, viser Jan hvordan mangel på fred i verden er et speilbilde av vår egen indre uro – og hvordan hver enkelt av oss faktisk har makt til å skape positiv endring.

Du lærer en praktisk metode for å ta ansvar for eget stress, unngå offerrollen og finne ro midt i kaoset. Målet er ikke perfektjon, men bevissthet: å stemme ditt eget instrument, slik at du bidrar til et mer harmonisk samspill – i familien, på jobben og i verden.

Et foredrag for deg som ønsker håp, klarhet og konkrete verktøy til å leve med mer mening og mindre stress.



Jan er lege, psykoterapeut, helsepedagog og bedriftsrådgiver med 35 års internasjonal erfaring på områdene psykisk helse, stressforebygging og livsmestring, samt leder- og organisasjonsutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM).

Dato: Mandag 14. september 2026

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lillehammer

Inngang: Gratis

Påmelding ikke nødvendig

Kanskje den mest varige måten å hele verden på er å begynne der vi faktisk har innflytelse – i vårt eget liv, én sjel om gangen.
