

Medisin mot meningsløshet

FOREDRAG

om livsmestring som forebyggende medisin
med Dr. Jan Møller

Hva betyr det å leve et meningsfullt liv? I dette foredraget inviterer Jan Møller deg til refleksjon rundt det eldgamle budskapet "kjenn deg selv". Med inspirasjon fra Sokrates' søken etter dyp selvinnsikt utforskes forskjellen mellom vår "persona"-masken vi viser verden – og den vi i essensen er.

Gjennom en eksistensiell, men tilgjengelig tilnærming åpner foredraget for et nytt perspektiv på mening: at vi ikke er mennesker som av og til har åndelige opplevelser, men åndelige vesener som erfarer livet gjennom menneskelige roller og relasjoner.

Meningsløshet oppstår når vi mister kontakten med denne indre kjernen – mens mening oppstår når vi forstår at vår oppgaven er å dele med verden den vi egentlig er gjennom våre ord og handlinger.

Et foredrag for alle som ønsker å forstå seg selv dypere og finne en mer meningsfull vei gjennom livet. Målet er å vekke nysgjerrighet, selvinnsikt og motivasjon for indre vekst og transformasjon – selv midt i livets usikkerhet.



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

Dato: Mandag 12. oktober 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.
