

Medisin mot tankekværning



FOREDRAG

om livsmestring som forebyggende medisin
med Dr. 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 tankekværning og legge til rette for større velvære og bedre fokus, hukommelse og søvn i hverdagen.

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

Dato: Vinter - vår 2027

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.
