

Medisin mot mot utbrenthet



FOREDRAG

om livsmestring som forebyggende medisin
med Dr. 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 styrke før kroppen tvinger frem en stopp.

Et foredrag for deg som vil lære å MESTRE belastningER i hverdagen, skape mer rom for hvile bruke enkle grep for å styrke helse, forebygge utmattelse og bevare overskudd på lang sikt.



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: 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.
