

‘Medisin mot tankeekverning’



FOREDRAG

om livsmestring - som forebyggende medisin
med Jan Møller

VERKTØY FOR MENTAL FLEKSIBILITET OG PSYKISK VELVÆRE

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 tankeekverning, 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 tankeekverning og legge til rette for større velvære og bedre fokus, hukommelse og søvn i hverdagen.



Jan Møller er lege, psykoterapeut, helsepedagog og organisasjonsrådgiver med mer enn 35 års internasjonal erfaring innen psykisk helse, stressforebygging, livsmestring og ledelsesutvikling. Han har undervist ved den internasjonale handelshøyskolen IESA i Caracas og vært konsulent for blant annet UNICEF og FNs migrasjons-organisasjon (IOM). Han har også vært veileder i kommunalt psykisk helseteam og har nå privat praksis i Lillehammer.

Dato: Januar 2027

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lillehammer

Inngang: kr. 100,- Student 50,-

Påmelding ikke nødvendig

Kanskje den mest varige måten å styrke folkehelsen på
er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.
