

Foredragsserie
'Livsmestring - veier til helse og livskvalitet'

Jan Møller
HELSE OG LIVSKVALITET

'Veien til mening og livsglede'

FOREDRAG

OM BETYDNINGEN AV MENING, TILHØRIGHET OG LIVSENGASJEMENT FOR HELSE OG LIVSKVALITET

Hva gir mennesker opplevelsen av mening? Hvordan påvirker mening helse, motivasjon og livsglede? Foredraget utforsker sammenhengen mellom mening, identitet og psykisk helse.

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.

Mening oppstår når vi styrker kontakten med denne indre kjernen og får klarhet i hvem vi egentlig er og hva vår eksistensielle oppgave består av.

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 Møller er lege, psykoterapeut, helsepedagog og organisasjonsrådgiver med mer enn 35 års internasjonal erfaring innen psykisk helse, stressforebygging, livsmestring og lederutvikling.

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: Mandag 12 oktober 2026

Tid: 19:00 - 21:00

Sted: Meierigården,
Wieses gt. 2c, Lilllehammer

Inngang: kr. 100,- Student 50,-

Påmelding ikke nødvendig

En effektiv måte å styrke helse og livskvalitet på
er å begynne der vi har innflytelse – i vårt eget liv.

Informasjon: jan@janmoller.com - janmoller.com - +47 92126267