

# ÖKA LIVET

– om humor, stress och konsten att njuta av livet i praktiken



En upplevelsebaserad föreläsning om humor, stress och hälsa. Vad är myter och vad är fakta? ÖKA LIVET! är infotainment när det är som bäst!

Förlänger ett gott skratt livet och är humor verkligen bra för hälsan?

Vad händer i kroppen vid stress?

Varför vaknar man mitt i natten när man är stressad?

Varför får man bilringar av stress?

Varför är det bra att stressa regelbundet?

Svaren på dessa frågor och mycket mer får man genom den mycket uppskattade föreläsningen ÖKA LIVET!

Måns Möller och Dan Hasson kombinerar i en unik och jordnära framställning senaste nytt inom stress-, humor- och hälsoforskningsfronten, en stor dos humor och praktiska råd för att öka välbefinnandet i livet. Föreläsningen tar cirka två timmar och kan skraddarsys efter kundens behov.

**ÖKA LIVET! Ger seminariedeltagarna nyckeln till hur individer kan motverka skadlig stress och vad man kan göra i organisationer för att uppnå högre effektivitet, hälsa och välbefinnande. Vad som skiljer denna föreläsning från andra är att all information baserar sig på senaste forskningsrönen. Dessa kunskaper blandas med humor och ger alla närvarande en oförglömlig upplevelse.**

**Måns Möller** är programledare på TV4 där han har sitt egna humor-program Cirkus Möller. Tidigare har ni sett honom i Extra Extra som var en av TV3:s största succéer och programmet har varit nominerat till tv-priset Kristallen.

Sitt genombrott fick han i TV4:s humorserie Time Out som nu börjat en ny säsong. Om honom skrev Aftonbladet: "Konkurrensen är hård med Robert Gustafsson, Thomas Petersson och Annika Andersson i panelen men Måns Möller är favoriten i numera omistliga Time Out."

I höstas medverkade Måns i succéturnén Ladies Night.

Som komiker är Måns mångfaldigt prisbelönt. Han är känd som landets roligaste improvisatör.



**Dan Hasson** är författare och forskare vid Karolinska Institutet och Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet. Han har doktorerat i stresshantering och hälsopromotion vid Uppsala universitet och är en uppskattad föreläsare inom både näringslivet och universitetsvärlden.

Dan har en enastående förmåga i att omvandla avancerad vetenskap till påtaglig och lättförståelig information som kan appliceras i det vardagliga livet. I maj 2004 vann Dan Hassons webbaserade program för stresshantering ett hedersutnämmande i EU-kommissionens prestigefyllda tävling "eHealth awards".

Dan är högaktuell med sin nya bok Stressa rätt! som gavs ut 2008.



ÖKA LIVET! bokas via Anna på Roa ([anna@roaproduktion.se](mailto:anna@roaproduktion.se)) eller 08-400 200 10

