



# Sofia Senteret

## Webinar: Lytt til kroppens sannhet

Tid og sted: Zoom den 27. august klokka 1900 - 20.30.

Foredrag 19 - 20, diskusjon, spørsmål 2000 - 2030.

Vår kropp snakker til oss hele tiden. Når vi handler mot oss selv ved å tenke tanker eller handle på måter som svekker oss, så sier den fra. Den sier også fra om vi fortrenger det vi føler, fordi fortrenkte følelser skaper blokkeringer og spenninger, som over tid kan gjøre oss syke. Vår jobb er å lytte til oss selv og ta kroppens signaler på alvor.

I dette webinar vil jeg dele min erfaring med å jobbe ut fra en forståelse at av det er kroppens reaksjoner som kan vise oss vår sannhet, fordi når vi uttrykker denne sannhet vil det som er i ubalanse rette seg opp.

Webinaret koster kr 360.- For mer informasjon, klikk på lenken under og velg kurs.

[Til booking](#)

## Workshop på Sofiasenteret: Jeg vil leve min sannhet

Tid og sted:

Sofiasenteret den 19 - 21 september

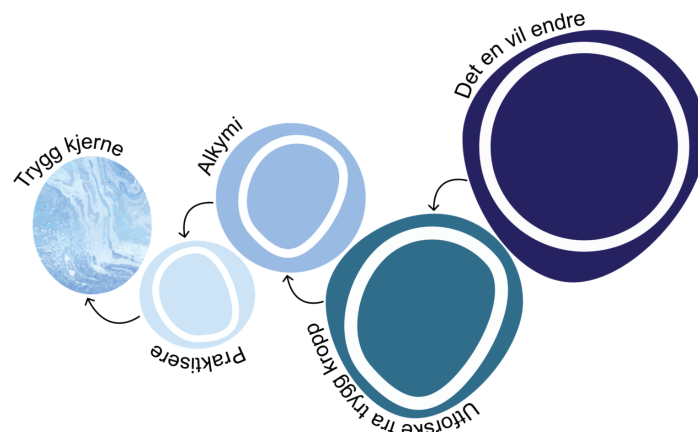
Som mennesker består vi av en fysisk kropp (organer, blod, væsker), og en metafysisk del som er vår bevissthet (tanker, følelser og hukommelse). Vår bevissthet er igjen delt inn i to system. Disse har ulike navn. Jeg foretrekker begrepene høyre og venstre hjernebevissthet, da jeg fikk min forståelse fra forskning. Andre navn på samme todeling er tankekraft - hjertekraft, hodestyr - hjertestyr, feminin - maskulin energi, og yin - yang.

Vår bevissthet har derfor to kjerner. Disse kalles ego og sjel. Sjel er den delen i oss som har kontakt med vår spirit, vårt høyere selv. Det er en plan med våre liv, og vår spirit pusher oss mot den læring vi har valgt før vi ble født.

Jeg vil leve min sannhet er en workshop hvor du vil lære mer om forholdet mellom ego dominans og det å lytte til sjelen. Det er en indre kamp mange strever med, da de er usikre på hvilken indre stemme de skal lytte til. Du vil også lære mer om trygg kjerne modell, og hvordan du kan gjenkjenne din sannhet basert på dine kroppsreaksjoner.

Her er lenke til mer informasjon og påmelding. Workshopen koster 4600.-

## Trygg kjerne modell



Modellen foran er trygg kjerne modell. Her vises trinnene en går gjennom for å bli trygg i seg selv, vite hvem en selv er. Essensen er at en får en trygg kjerne når en forløser egne blokkeringer. Vanligvis er fortrenge følelser en stor del av dette.

Modellen forklart enkelt:

1. I modellen er en selv hovedperson, og det er en selv som har noe en vil endre. Fordi en må selv endre tanker og erkjenne egne følelser, og integrere dem i egen kropp, om endringen skal bli varig. En kan selvsagt ta imot hjelp, og ofte er dette nødvendig for å lykkes.
2. En må være i trygg i situasjonen, slik at en kan lytte innover for å kunne ta imot informasjon fra spirit om rotårsak. Denne informasjon er lagret i egen kropp/aura.
3. Når en erkjenner hva en selv har følt når en hendelse skjedde, kommer en endring både fysisk og psykisk. Jeg kaller transformasjonen alkymi.
4. En må praktisere ny læring for å integrere denne.
5. **En trygg kjerne består av dine egne integrerte erfaringer. En utvikler denne med å møte seg selv. På alle våre workshop vil du lære mer om å forløse egne følelser.**

## Online workshop: Forløse følelser i kropp

Tid og sted:

3-5 okt på Zoom.

Kroppens sannhet er noe en erfarer i kroppen. Det er ikke noe en kan forstå før en erfarer den transformasjon som skjer når en endres innenfra. En kjenner da vanligvis at noe har løst seg, en er lettere, symptomer løser seg opp.

Gjennom 16 år som psykoterapeut forstår jeg at bak de fleste av våre vansker ligger fortrenge følelser. Det å lære å forløse egne følelser I KROPPEN, er derfor like viktig som å trene, spise sunn mat.

På denne workshop vil du lære mer om hvordan du kan gjenkjenne forskjell på de følelser som går på repeat, og de som forløser våre symptomer. Du vil også lære teknikker for å komme ut av overveldelse.

Du vil få tilbud om personlig arbeid, og på denne måten få hjelp til å komme videre i din egen utvikling. En like viktig læring med å delta på workshop er at en lærer mye av andres arbeider.

Pris kr 4500.- For mer informasjon og påmelding, klikk på lenken under og velg workshops.

Til booking

## Mini workshop tirsdag 21. oktober kl 17 - 21

Systemisk samtale er en metode hvor du lærer å lytte til deg selv. Sannheten har du inni deg. Jeg kaller den kroppens sannhet. Målet er å utvikle egen bevissthet slik at en kan forløse egne vansker, og har kraft og mot til å skape og leve det liv en ønsker å leve. På denne workshop får du se metoden i praksis både gjennom et kollektivt arbeid, og gjennom mini prosesser.

Du vil også få møte Annette Laurenze Sunde som produserer norske orakelkort. Selv elsker jeg hennes orakel kort, Jeg får også gode tilbakemeldinger fra andre som er forundret over hvor godt disse krotene "treffer".

Her er program for dagen:

1700 – 1715. Velkommen

1715 – 1745 Anette Laurenze Sunde vil presentere sin bok og sine orakelkort.

1745 – 1815 Hildur Veia, Om å bære andres energier (vanlige tegn smerter og slitenhet)

1815 – 1835 Pause med kaffe/te

1835 – 1920 Kollektivt arbeid med metoden systemisk samtale

1920 – 1940 Pause

1940 – 2040 Korte arbeider (15 min) med metoden systemisk samtale i mindre grupper

2040 – 2100 Avslutning, oppsummering

Pris er kr 1000.- For mer informasjon og påmelding, klikk på knappen under og velg workshop.

Orakelkortene selges på Sofiasenteret. Kjøper du online fra hennes webside, kan du bruke koden sofia (små bokstaver).

Til booking

## Om frekvensblåseren iTeracare fra Prife

Hva er en frekvensblåser. Den er mye mer enn en hårføner, selv om den også brukes til å føne håret med, fordi den blåser ut varm luft med frekvenser.

Hva betyr blåse ut frekvenser?? iTeracare sender ut 3 former for bølger:

1. Terahertz - disse har samme frekvens som kroppens celler
2. Skala bølger (kvanteteknologi) - hjelper deg å jorde deg selv, fordi disse bølger har samme frekvens som Schumann frekvensen.
3. Optisk kvarts - Etterligner solens kraft og forsterker frekvensene av de andre to.

Terahertz og skalar energi har nokså tilsvarende funksjon i kroppen. Den hjelper kroppens celler til å fungere optimalt. Hemmeligheten er at den tilfører energi, slik at kroppens celler har nok energi til å gjøre det de skal - få kroppen til å fungere optimalt. Dette betyr både rense og reparere celler, fjerne avfallsstoffer. Den åpner blokkeringer slik at kroppen kan heale seg selv. Selv liker jeg veldig godt at den virker så godt på psyken, men den styrker også de fysiske systemer og organer kroppens harm som blod og blodårer, lymfe, hormonsystem. Mange har erfart at de lever egentlig rett, men mangler det lille overskuddet av energi som skal til for å bli frisk eller komme tilbake til balanse.

Terahertz går 20 - 30 cm inn i kroppen, og går derfor til mye dypere enn mange andre PEMF apparater som er på markedet.

Hos noen vil de kjenne positiv effekt allerede fra første gang de bruker den. Hos andre, som meg selv, er det renselsen som ble satt i gang.

Frekvensblåseren finnes i to varianter for hjemmebruk. De har alle samme teknologi, men i ulik styrke og ulik pris. Den røde koster ca 6000, den lilla ca 11000. Ta kontakt for mer info.

Her er lenke til [brukerhistorier om iTeracrae sine produkter.](#)

## Kommende kurs og arrangement



**Workshop Morssåret**  
31 okt - 2 nov på  
Sofiasenteret

[Les mer](#)



**Workshop Farssåret**  
5 - 7 des på  
Sofiasenteret

[Les mer](#)

### Sofia senteret

Bleikmyrvegen 1, 4276, Veavågen

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

