



Sofia Senteret

Godt nytt år

Det nye for Sofiasenteret i 2026 er at vi skal utforske det å leve som en livskunstner. Starten på denne nye epoken er mini workshop den 19. mars 2026 kl 1700. Mer info om mini workshop kommer i neste nyhetsbrev.

Som en hilsen i starten på det nye året, vil jeg slå et slag for å jobbe med seg selv. Ikke utsette det du vet du ønsker å endre. Hvorfor - jo fordi livet ER og BLIR mye lettere når en har forløst de floker som holder oss tilbake. Det er MINDRE stress, for de som ikke har indre stress i tillegg til det ytre stress vi ser i samfunnet.

Det jeg ønsker for alle mine kunder, venner på fb og lesere av nyhetsbrev er at de i 2026 forstår at alle har tilgang på hjertekraft, den sterkeste kraft i verden. Jeg har brukt mange år på å knekke de dype kodene om hvordan vi kan heale og endre våre egne liv, og jeg erfarer hver gang at jeg må forstå det i kroppen før jeg egentlig forstår det. Og når jeg er kommet så langt, da skjer endringen i flow. Og det er denne erfaring jeg ønsker for deg som leser, at du også skal knekke de dype kodene, det er ulike veier til samme mål. Men resultatet når en er i mål er det samme: indre fred, glede, harmoni, og noen ganger intens lykkefølelse av hendelser som en før knapt registrerte. Kort sagt JA til mer glede og harmoni, og nei til stress og indre kaos.

Webinar: jeg vil bli den beste utgaven av meg selv. Jeg vil ta valg i samsvar med meg selv

Vår bevissthet har to kjerner, ego og sjel. Å forstå forskjell på disse er den forståelse som har gitt meg et før og etter liv. I dette webinar er dette tema, hvorfor det er viktig, hva er forskjellen og hvordan finne ut av forskjellen.

Webinaret er onsdag 21 jan klokka 1900.
Det koster kr 360.-

Har du allerede kjøpt kurset kan du åpne dette ved å gå på Sofiasenterets nettside, velg kurs, så digitale kurs. Her logger du deg inn med ditt tlf nummer. Siden du nå kommer til har zoom lenke til webinaret, samt lysbilder og en bonus, som er en lydfil om å lytte til seg selv.

Til booking

Workshop: Overvelda av følelser 23 - 25 januar.

Noe av det mest nyttige mennesker kan lære, er å forløse egne følelser på en varig måte. Når følelser er forløst, forsvinner triggere og stress som var knyttet til disse følelsene.

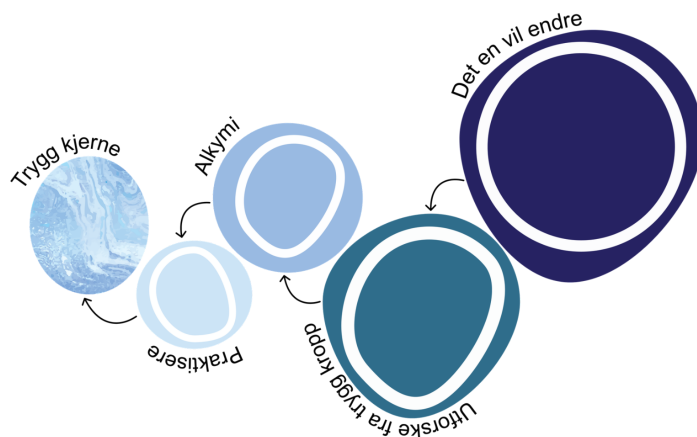
Min erfaring er at fortrenkte følelser er en av de vanligste rotårsaker til våre vansker, både fysisk og psykisk stress/sykdom og relasjonsvansker.

Det er flere måter en kan gjenkjenne at en er overvelda av følelser.

1. Noen er veldig sensitive, og tar inn andres energier - de strever med å skille egne energier fra andres, fordi de mister seg selv.
2. Noen er avstengt, de føler egentlig lite. De kan føle seg stressa, blir lett trigga, finner aldri indre ro, men synes det er vanskelig å vite hvilke følelser en egentlig kjenner på.
3. Vanlige symptomer er også et vanlig tegn på at en er overvelda av følelser.

På denne workshop skal vi ha teori om hva følelser er og hvordan en forløser dem, samt at en får en praktisk erfaring med å forløse følelser gjennom personlige prosesser.

Bildet nedenfor viser prosessen med å bygge en trygg kjerne i seg selv. En må da ta tak i det som en vil endre i seg selv, og forløse dette. Forløsningen er en samtidig reaksjon i tanker, kropp og følelser, som kalles alkymi. Når dette skjer, vil den nye erfaringen integreres, og bli en del av ens trygge kjerne. En trygg kjerne består av egne integrerte erfaringer.



Julekalenderen 2025

Jeg fikk veldig mange gode tilbakemeldinger på Sofiasenterets julekalender 2025. Flere har bedt om at lukene er åpne noen dager til. Jeg vil derfor legge den ut igjen i dag, og ha den liggende ute resten av januar, 12 dager.

Det er også mulig å kjøpe kalenderen for de som ønsker, de får da 24 lydfiler, som må høres innen 31 januar. Det er ikke mulig å delta i konkurransen, den var for 2025.

Ønsker du å kjøpe kalenderen koster den 260 kroner. En lydfil varer 3 -5 min, og en kan nå spille lydfilene i den rekkefølge en selv ønsker. [Her er lenke til kalenderen](#)

Miniworkshop torsdag 19. mars 17 - 21 på Sofia Senteret

Tema for denne mini workshop er livskunst. En livskunstner er en som søker å få det beste ut av livet sitt. Mer informasjon kommer. Sett av dato for en spennende kveld.

Workshop: Generasjonstraumer 13 - 15 februar på Sofia Senteret

Før vi kan bli fri til å forløse egne floker, må en løse seg selv fra energier som ikke er ens egne. Generasjonstramer er når en ubevisst blir bærer av smertefulle følelser eller skjebner som tilhører andre familiemedlemmer. Dette er et mye vanligere fenomen enn mange er klar over. Fordi vi kan ikke merke at vi bærer andres energier. Det vi merker er at vi står fast, og får ikke løst det vi strever med. Eller at vi forstår ikke hvorfor vi har de vansker vi har. De vanligste tegn på at en bærer andres energier er søvnvansker, smerter og tretthet.

Å åpne opp for nye innsikter

Dette er et to dagers kurs med Sanne Merete Sjølund, fra Danmark. Sanne var her i november i fjor, og er kommer nå tilbake hvor hun tilbyr både et 2 dagers kurs og healingtimer.

Pris for dette 2 dagers kurset er 2000 danske kroner (tilsvarer 3300 norske kroner). En healingtime varer 2,5 time. Det er en eterisk renselse. Denne koster 1500 danske kroner, som tilsvare 2500 norske kroner.

Her er litt av Sannes ord om kurset:

Du kan lære at lytte til dit hjertets intuitive intelligens og have mod til at handle på din tro på dine egne spirituelle evner og utvikle evnen til at løfte dig op til din højere bevidstheds healende energi. Sanne gennemgår de seks bevidsheds planer og hvad der blokerer og dræner vores livsenergi.

Hjertet er platformen for sjælens lys der ses i dine øjne og i din auras udstråling. Hendes første bog heder Hjertets Søjle vigtigheden af udviklingen af hjertets intuitive intelligens.

Belyser livsprocesser på seks bevidsthedsplaner og hvorfor den æteriske renselses proces gør det muligt at åbne op til din højere bevidsthed.

Ønsker du å bestille time med henne, kontakt Hildur: tlf 45 66 21 18. Hun tar imot klienter i perioden 5 - 11 mars.

[Her kan du lese mer om kurset og melde deg.på.](#)

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](#)

