

**Sofonia-Projekt**  
Pfarrer-Behr-Weg 12  
82402 Seeshaupt  
Tel.: 08801/913 90 90  
Mobil: 0163/555 80 99  
E-Mail: [info@sofonia.de](mailto:info@sofonia.de)  
[www.sofonia.de](http://www.sofonia.de)



## **Einladung zur virtuellen Sofonia- Meditation zur Immunstärkung und inneren Klarheit**

Vorläufig biete ich täglich von 12 bis 12.15 Uhr an, gemeinsam zu meditieren und miteinander ein Feld der Präsenz, der Klarheit und der kollektiven Heilung zu schaffen (gerade jetzt während des Corona-Virus!). In der gemeinsamen Verbindung ist es leichter, Zugang zu finden zur eigenen Schöpfungskraft und zur globalen Gesundheit beizutragen.

15 Minuten täglich für deinen eigenen inneren Frieden und zur Immunstärkung ist kein großer Zeitaufwand, aber hat große Auswirkungen.  
Am besten schon den Wecker dafür im Mobiltelefon stellen...!

Es ist möglich auch zu einer anderen Zeit mit zu meditieren, denn letztlich findet Meditation in der Zeitlosigkeit statt!  
Schöner und oft auch körperlicher fühlbar ist es, auch wirklich zur gleichen, gemeinsamen Zeit zu meditieren (viele berichten von starken Energieströmen, Wärme, Entspannung...)

### **Meditationsanleitung:**

*Bitte suche jeweils kurz vor 12 Uhr einen Ort auf, an dem du 15 Minuten wirklich ungestört sein kannst (draußen in der Natur oder im eigenen Garten wäre natürlich besonders schön)! Komm zur Ruhe, atme einige Male tief ein und aus und entlasse mit dem Ausatmen Alles, was sich entbehrlich anfühlt. Spüre in deinen Körper hinein und führe ihm mit jedem Atemzug frischen Sauerstoff und neue Kraft zu. Spüre, wie sich dein Energiefeld ausdehnt, stabil und kraftvoll wird.*

*Nimm Kontakt auf mit der universellen Kraft (der Göttin, Gott, der universellen Energie), deinen Helferinnen und Helfern (z.B. Engel und Erdwesen, usw.) Bitte um Hilfe und Unterstützung für dich selbst, die Weltgemeinschaft der Menschen, alle Lebewesen der Erde und den ganzen Planet Erde. Erlaube dir, diesen glücklichen Moment tief in dir zu erfahren, daß du ein vitaler, gesunder Teil dieser Erde bist - gemeinsam mit allen anderen Lebewesen. Gib den Überfluss an Energie dorthin, wo er dringend gebraucht wird.*

*Bedanke dich zum Schluß und nimm Kraft, Gesundheit und Klarheit mit in den Alltag.*

**Hinweis: diese Meditation soll und darf gerne weiter verbreitet werden – bitte den Hinweis auf das Sofonia-Projekt nicht vergessen!**