

PARKURS

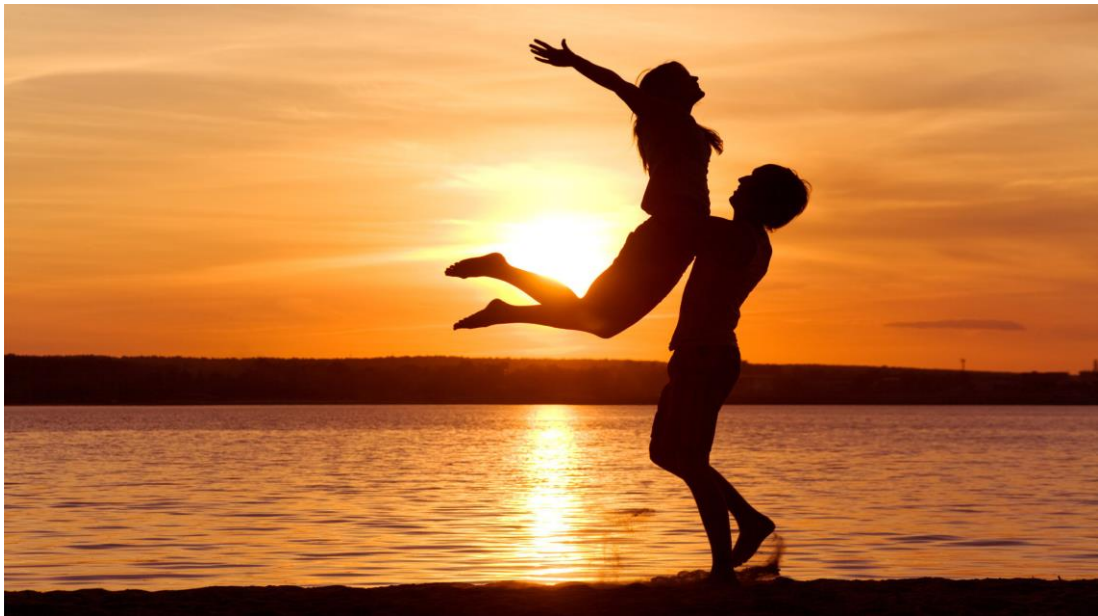
«Fra sjel til sjel og hud mot hud»



6 - 9. FEBRUAR 2025

Torsdag 17.00 - søndag 17.00

Med Tantra-lærer Shalini Lind



Tantrisk Massasje - Hellig Nytelse - et kurs som gir dyp næring til parforholdet.

Tantra er Kjærlighetens og Gledens livskunst som dere vil få et innblikk i og dele med hverandre denne helgen. Ved å gi oppmerksomhet til det gode og vakre dere ser i hverandre, sjel til sjel, og gi tid til sanselig nærvær, hud mot hud, bringes dere gradvis inn i den tantriske ånd.

Hver dag får dere trene på å dele Tantrisk Massasje med hverandre. Dere trener på tilstedeværelse, lette, varsomme strøk, og følelsen av å gi hverandre nytelse. Massasjen er erotisk, men ikke seksuell, slik at den som mottar kan få kjenne på det å eie nytelsen i egen kropp og sjel.

I InnerLifeTantra praktiserer vi «De fire Nytelser» som er vår evne til å bli berørt av *Skjønnhet*, takknemligheten vi kjenner i det *Sanselige*, og varmen og nærværet vi finner i *Intimiteten*. Det å være bevisst de tre formene for nytelse og bringe de bevisst inn i parforholdet, er en forberedelse til å åpne dere for den tantriske seksualitet.

Det å ha tid nok til hverandre på denne måten, kan være sårbart. Lengsel og savn, sjenanse og usikkerhet kan dukke opp, selv etter mange års samvær. Derfor blir det satt av tid til små samtaler dere i mellom, *men noe parterapi er det ikke*. Dere trenger å ha en toleranse overfor hverandres ulike følelser og forskjellige reaksjonsmønstre, uten at det blir gjort til en konflikt.

Dette er på ingen måte et kurs i tradisjonell seksualitet og det er ingen aktiv sex under kurset. Inspirasjonen dere tar til dere underveis, tar dere med hjem og legger til grunn for en ny måte å møtes både seksuelt og i hverdagen deres.

Les mer om InnerLife Tanta-massasje på
www.innerlife.no



Forskjellen mellom erotisk og seksualisert Tantramassasje.

Den tantriske massasjen er erotisk, men ikke seksuell. Hva innebærer det? I InnerLifeTantra skiller vi mellom mennesket som et erotisk vesen og det rent seksuelle. Sex er et kroppslig møte vi har med vår partner, hvor vi utforsker kjærligheten mellom oss. Det er noe «hellig» som gjelder bare oss to. Men - for at det seksuelle skal være en berørende opplevelse for begge parter, trenger vi å oppleve oss selv som to levende, erotiske mennesker. Det er grunnlaget for et åpent og nært seksuelt møte.

Derfor lærer vi at erotiske følelser som *kåthet, tiltrekning og lyst er indre livskrefter*, som er ment for levendegjøring av hvert enkelt menneske. De erotiske følelsene, når de holdes i kroppen vår som *en ren nytelse*, gjør oss spontane og livsglade. Men i vår tid relaterer vi det erotiske automatisk til sex. Det gjør at vi i hverdagen holder tilbake den erotiske opplevelsen av oss selv. Vi har ikke lært at vi aktivt må velge, når vi vil vende de erotiske følelsene mot sex, og når de bare skal få leve i kroppen vår og gjøre oss til spontane, frie og livsglade menn og kvinner.

I Tantra trener vi på å ikke seksualisere andre mennesker, for eks. ved å fantasere seksuelt om dem. Det å skille mellom det erotiske vendt innover og det seksuelle vendt ut mot vår partner, er en livskunst vi alle trenger å lære. Det er når vi begge er frie og glade i vårt eget liv, at vi utvikler et berørende og meningsfullt seksualliv. Den erotiske kontakten med egen kropp, uten at det blir seksualisert, får oss til å stå på egne ben. Derfra bygger vi opp en gjensidig tillit og trygghet i parforholdet og ikke minst seksuelt. Det er denne erotiske livskunsten som InnerLife Tantrisk Massasje bygger på.

For deg som mann er tantrisk massasje en måte å flytte fokuset fra ditt underliv, for å tillate den erotiske følelsen å gjelde hele kroppen og videre stige opp til ditt hjerte. Det gir en gledesfylt nytelse, hvor du ikke skal prestere eller erobre.

For deg som kvinne er tantrisk massasje en mulighet til fullt og helt å motta nytelse fra ham uten at han begjærer din seksuelle energi. Når nytelsen er for deg alene, vil du oppdage, at du åpner deg seksuelt for ham på en annen måte enn du er vant med.



6 - 9. februar 2025 inkl. full kost og losji.

Vi møtes torsdag kl. 17 – 17.45 for innregistrering.

Vi møtes i kursrommet kl. 18.00. Kveldsmat kl. 20.30.

Kurset avsluttes søndag kl. 17.00.

Dere trenger å være til stede alle dagene og hele den oppsatte tid for å delta.

Kurset holdes i vakre og rolige omgivelser på Bjørk Kursgård:

Løkenvegen 79. 2344 Ilseng. Vi holder til 15 min. syd for Hamar og en times kjøring fra Ikea Furuset, Oslo. 45 minutter med tog fra Gardermoen.

Pris kr 4.600,- pr person inkl. full kost og losji i dobbeltrom.

Kurset innbefatter inspirerende undervisning, en trygg og god atmosfære, vakre og rolige omgivelser og riktig velsmakende mat.

Depositum er kr. 1200,- pr. person.

Påmeldingen gjelder når bindende depositum er betalt.

Ved påmelding mottar du en epost med info og betalingslink.

Resterende kursavgift kr. 3.400,- pr. person trekkes 20. JANUAR eller etter avtale.

Ved avmelding før 01.01 beholder vi kr. 1.200,- pr. par i admin. gebyr.

Ved avmelding mellom 01.01 – 20.01 beholder vi halv kursavgift i gebyr, så fremt ikke et annet par tar plassen. Da beholder vi kun kr. 1.200,-

Ved avmelding etter 20.01 beholder vi hele kursavgiften, så fremt ikke et annet par tar plassen. Da beholder vi kun kr. 1.200,-

NB! Skulle en av dere bli syke rett før kurs, får dere en bekreftelse på avmelding fra oss. Sammen med sykemelding kan dere be om å få kursavgiften inkl. kost/losji tilbake på deres reiseforsikring.

Påmelding via nettsiden: www.InnerLifeTantra.no

Kontor kerste@innerlife.no 917 33 270

Shalini post@innerlife.no 466 344 84