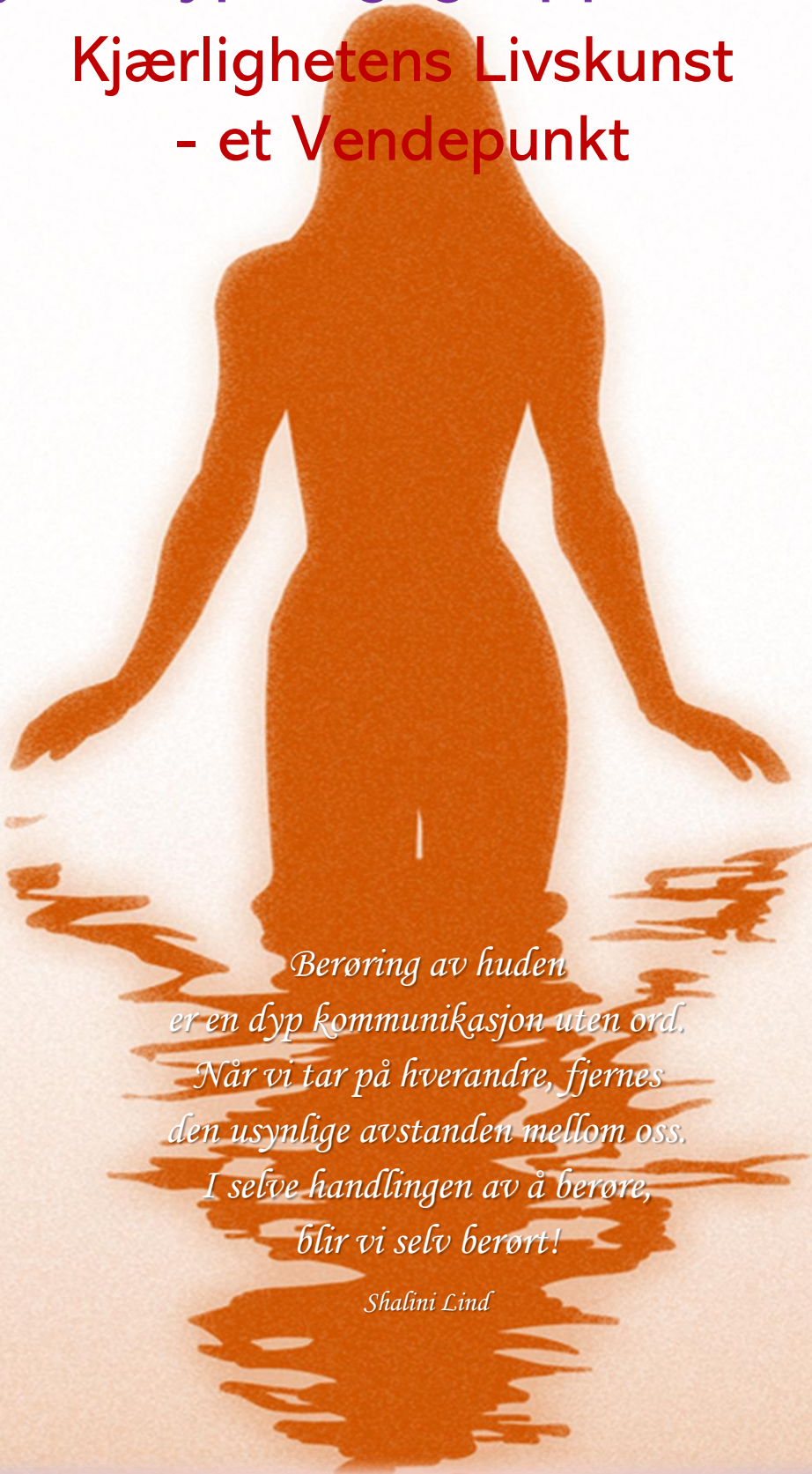


InnerLifeTantra

Ny fordypningsgruppe 2025

Kjærlighetens Livskunst
- et Vendepunkt



*Berøring av huden
er en dyp kommunikasjon uten ord.
Når vi tar på hverandre, fjernes
den usynlige avstanden mellom oss.
I selve handlingen av å berøre,
blir vi selv berørt!*

Shalini Lind

Tantra

Kjærlighetens Livskunst

Tantrisk trening fordi du trenger
mer Tilstedeværelse i ditt liv
mer Nærvær inn mot din Sjel
mer åpenhet i dine relasjoner
og en dypere seksualitet

Tantrisk visdom fordi du ønsker å nå inn til
den vakre sjelen du faktisk er.

Tantrisk massasje fordi du ønsker et innsiktsfullt
redskap til å dele av deg selv.

Å delta i en årlig fordypningsgruppe vil forandre din forestilling
om hva kjærlighet, intimitet og seksualitet innebærer.

Det kan skape et vendepunkt i ditt selvbilde, som
får innvirkning på ditt videre liv.

For påmelding:

www.InnerLifeTantra.no

Om holdningen i tantrisk massasje som frigjørende for kropp og sjel

Å følge en og samme utviklingsgruppe over tre kurs i løpet av et år gir deg muligheten til å fordype deg i *kjærlighetens livskunst*. Samtidig har du en gruppe mennesker som du kan dele din søken med. Kursene til Shalini er kjent for å trylle frem en åpenhet, et nærvær og en varme, som får mennesker som ikke kjenner hverandre fra før, til å åpne seg for hverandre. Sammen skaper vi et samhold, som blir til noen inntrykksfulle dager og vakre menneskemøter.

Vi ønsker at du skal få med deg erfaringer, som du tar med hjem til inspirasjon i egen hverdag. På hvert kurs blir du kjent med noen grunnleggende prinsipper i InnerLifeTantra gjennom meditasjon og stillhet, dans og sakte bevegelse, deling rundt følelser, fordypning gjennom pusteøvelser og energiarbeid, hvor alt sammen støtter opp om den tantriske massasjen. Vi jobber individuelt, parvis og i mindre grupper, hvor vi støtter hverandre til større åpenhet. Hver dag settes det av tid til å forberede eller utveksle den tantriske massasjen.

For å forstå InnerLife Tantrisk Massasje i sin dybde, trenger vi å gi et nytt innhold til begrepene *intimitet* og *erotiske følelser*. I tantrisk betydning handler det om noe langt mer enn sex. Intimitet er å gjenfinne en nærhet til deg selv og din egen kropp, slik at du kan være i relasjon til andre mennesker på en åpen og ærlig måte. Da blir intimitet en utveksling av energi mellom deg og den andre, hvor du gir slipp på den usynlige veggen du har for vane å skjule deg bak. Det som lever i ditt indre, får lov til å være synlig for omverden. Slik utstråler du en energi som skaper nære og gode møter mellom deg og dine medmennesker.

Når det gjelder de erotiske følelsene som *kåthet, tiltrekning og lyst*, er det kroppslige reaksjoner som først og fremst er ment for vår egen utvikling. I Vesten lærer vi, at slike følelser er ment for sex. Derfor holder vi de tilbake og kanskje skammer vi oss over dem. Noen har ikke kontakt med sine erotiske følelser uten å fantasere om sex. I InnerlifeTantra er derimot de erotiske følelsene ment å skape liv, spontanitet og bevegelse i kropp og sjel. Eros er livskraftene som kommer innenfra og får oss til å gå gjennom den berømmelige veggen av avstand, sjenanse og mindreverdsfølelse for å ta kontakt med hverandre.

Så fint det hadde vært hvis *kåtheten ble tatt imot som kroppens logrende glede* over å møte en ny menneskevenn. Hvis det hadde vært naturlig, ville vi ha gledet oss over de pirrende sensasjonene vi kjente i kroppene våre, uten å projisere det inn i sex. Vi ville ha danset, lekt og hatt de gode og dype samtalene. Vi ville blitt kjent med hverandre på en helt annen måte. Poenget er å tillate de erotiske følelsene å bli en livsbejaende opplevelse i hverdagen, uten å projisere de inn i sex, mens de i parforholdet får bli en del av leken som innleder til sex.

«*Erotisk vennskap*» er en måte å være nær (intim) og levende (erotisk) i våre menneskemøter, hvor vi ikke manipulerer hverandre ved å overføre bakenforliggende behov på hverandre. Det er denne holdningen vi møter den tantriske massasjen med. Det er en holdning til livet som gjelder overalt og overfor hvem som helst. Det må læres og kan virke ganske uvant i begynnelsen. Snart blir den en befrielse, som får oss til å utstråle en varme, som får selv den mest lukkede til å åpne seg. Slik blir intimitet og erotiske følelser en del av vår tilstedeværelse. Det gir en frihet, det gir en verdighet og det gir livet en dypere mening.



Kurs 1. Nærvær, Sanselighet og Nytelse.

9 – 13. APRIL. Onsdag kl.19.00 til søndag kl.15.00.

- Nærvær - å MØTE livet nøyaktig som det er.
- Nærvær - å finne GLEDE i SANSENE.
- Nærvær - å oppdage SKJØNNHETEN i den andre.
- Nærvær - å være i SAMSPILL og kjenne BERØRINGEN mellom oss.

Evnen til nærvær gjennom skjønnhet og sanselighet er selve grunntrainingen i InnerLife Tantrisk Massasje. Du får trene på å ta imot det sansene vekker i deg gjennom smak, lyden av musikk, dansens utfoldelse og strøkene over naken hud. Nærværet tar vi med oss inn i alt vi gjør, enten det er i meditasjon, i massasjen og i de kreative øvelsene vi gjør sammen. Trening på nærvær er ikke alltid lett, da både usikkerhet og sjenanse kan dukke opp. Men i den trygge og kjærlige atmosfæren som Shalini skaper i sine grupper, får du mulighet til å overkomme slike begrensninger.

Kurs 2. «Intimitetens Ånd - å kle deg naken for ditt indre»

25 – 29. JUNI. Onsdag kl.13.00 til søndag kl. 17.00.

- Intimitet er VENNSKAP
- Intimitet er RESPEKT for den andres integritet
- Intimitet er NÆRHET, men også AVSTAND
- Intimitet er FORSPILLET til den eksistensielle seksualiteten.

Den andre grunntraining i tantrisk massasje handler om intimitet og avstand som to polære livskrefter vi trenger å åpne oss for. Intimitet er en *tilstand* hvor vi våger å være *åpne, ærlige og sårbare*. Det er en tilstand hvor vi utvider grensene våre og dermed bevisstheten vår. Gjennom innlevelse i deg selv og medfølelse for den andre, utvikler du et nært forhold til menneskene rundt deg som gir både selvfølelse og verdighet. Når vi er nære og intime i forhold til et annet menneske, trenger vi etterpå en avstand for å finne tilbake til oss selv. Vi spør: Hvem er jeg, når jeg er alene igjen?



Kurs 3. «Erotisk vennskap» - Hellig samvær.

10 – 14. SEPTEMBER. Onsdag kl.19.00 til søndag kl.17.00.

- Eros er VARSOMHET i dine relasjoner
- Eros er TILSTEDEVÆRELSE uten forventninger.
- Eros er KÅTHET, TILTREKNING og LYST som ikke blir seksualisert.
- Eros er å møte slike følelser med NÆRVÆR og et ÅPENT sinn

Den andre grunntrainingen i Tantrisk Massasje handler om din erotiske livskraft i form av kåthet, tiltrekning og lyst. Vi kjenner ikke disse unike reaksjonene i kroppen annet enn i tilknytning til sex. På kurset lærer du å ta imot de erotiske følelsene inni deg, i stedet for å rette de mot seksuelle fantasier eller tanken på sex. Du vil oppdage at det ligger et enormt *ubrukt livspotensiale i din erotiske natur*, som får deg til å strekke deg mot verden. Det åpner deg i dine daglige relasjoner og i ditt kjæresteforhold . Ja, alt kommer nærmere. Alt blir mer betydningsfullt. Men da er det viktig at disse følelsene ikke blir seksualisert, annet enn når vi er to om å møtes seksuelt. Det er for vestlige mennesker en livskunst, om kan trenes frem i Tantra.

Den eksistensielle seksualiteten

Videre kommer vi inn på måten sanselighet, intimitet og de erotiske følelsene på tantrisk vis kan åpne for en ny seksuell identitet. Vi studerer forskjellen mellom tradisjonell, vestlig seksualitet og den mer eksistensielle seksualiteten kjent fra Østen, hvor det seksuelle er som en meditativ reise innover i bevisstheten. Enten du er singel for tiden eller har en fast partner, vil du ha like mye glede av å skape en ny seksuell identitet berørt av Tantra.

Det praktiseres ikke seksualitet på våre kurs. Vi nærmer oss den seksuelle energiens muligheter og utfordringer ved å bevege oss innover i oss selv.

Gå til Shalinis konto på [YouTube](#) og se introduksjonsvideo på 15 minutter.

Innerlife Tantrisk Massasje - Hellig Nytelse

Vi lever i en kultur som har gitt oss et veldig begrenset syn på kropp og seksualitet. Den helhetlige, erotiske kroppsopplevelsen er for mange ganske ukjent. Den er forbundet med den sjenanse og skam som kulturelt har blitt lagt over seksualiteten vår. Det gjør noe med vårt selvbilde. Vi har ikke lært å stole på den livskraften som kommer innenfra. Det begrenser vår evne til å forbinde oss til andre mennesker. Da er det vanskelig å forme livet i tråd med det vi virkelig ønsker.

I løpet av kursrekken lærer du å gi og motta tantrisk massasje, som innebærer en skjønnhet, sanselighet og intimitet for begge parter. De langsomme strøkene mot naken hud er en stor nytelse i seg selv og berører både den som gir og mottar massasjen.

Du får erfare hvordan sann nytelse aktiviserer din erotiske energi. I InnerLife Tantrisk Massasje åpner vi for det erotiske uten at det blir seksualisert.

Den som gir massasjen lærer å skape en trygg atmosfære basert på nærvær, åpenhet og en dyp respekt for den andre. Slik gir vi hverandre en mulighet til å oppleve oss selv på en helt ny måte. Da er det spesielt viktig, at nytelsen ikke blir seksualisert. Gradvis tar de erotiske livskraftene bolig i kroppen som en egennyttelse.

*I Innerlife Tantrisk Massasje er det ingen som vil
noe med din erotiske energi, annet enn å tilføre deg nytelse.*

*Det neste målet er å tillate din erotiske energi å stige opp til hjertet,
i stedet for bare å være bundet til underlivet.*

*For noen oppleves det som å komme inn i
et hellig rom i seg selv.*

For en kvinne er massasjen rettet mot å åpne hennes feminine energi, slik at den igjen kan bevege seg fritt og naturlig i hennes kropp. Det gir en mulighet til å kjenne den erotiske nytelsen i hele kroppen, uten at det finnes noen forventninger om sex eller å gi noe tilbake. Generelt har kvinner i vår kultur ikke kjent tillatelsen til virkelig å nyte innenfra seg selv. Dermed har vi mistet tilgang til Den feminine livskraften som er essensiell for å kjenne verdighet ved vårt eget kvinneliv.

For en mann er det en spesiell opplevelse å bli møtt av en kvinnelig massør som berører hans nakne kropp (med unntak av penis) på en sakte og sensuell måte. For ham er den tantriske massasjen en måte å flytte fokus fra underlivet til hjertet og tillate den erotiske opplevelsen å gjelde hele hans vesen. Både som giver og mottager skal du som mann verken prestere eller erobre. Når de erotiske følelsene blir vekket, lærer du å ikke gi etter for seksuelle fantasier. Går tankene til det seksuelle, mister du muligheten til å erfare hvordan de erotiske følelsene kan åpne ditt hjerte.

Å delta i tantrisk fordypningsgruppe

- **Du trenger å vite at du kan sette av tiden til å delta på alle tre kursene, alle fire dagene og hele den oppsatte tiden.** Hvert kurs har sitt eget tema som ikke blir repetert. Derfor vil du ikke gå glipp av noen av kursene, uten at det er kritisk nødvendig.
- **Du melder deg på hele kursforløpet** og plikter å overholde betaling av depositum og månedlige avdrag. Ved fravær underveis gis ingen kompensasjon. Blir du syk rett før eller under kurs, sørg for sykemelding og å ha reiseforsikring.
- **Du trenger å ha god fysisk og psykisk helse.** Hvis du er usikker på hva det innebærer, send en epost til Shalini eller beskriv det i påmeldingsskjemaet hva som evt. begrenser deg, så tar hun kontakt (post@innerlife.no).
- **Du får mest ut av kursrekken hvis du legger opp til litt daglig trening.** Det kan være en meditasjon på 25 minutter som ivaretar kroppens seksuelle energistrøm. Det kan være pusteøvelser som du lærer. I tillegg får du på hvert kurs en trening på tilstedeværelse, som du tar med deg som hjemmeoppgave. Den daglige treningen krever ikke tid, fordi den foregår i alt du gjør, men den trenger din oppmerksomhet. Å massere noen ganger mellom hvert kurs, vil gi deg mer energi og mange gode og viktige erfaringer.

Å bli sertifisert InnerLife Tantra-Massør.

- **Hvis du ønsker å bli godkjent som InnerLife Tantra-massør, kreves det et neste studieår, hvor du samtidig går ut i klientpraksis.** Da trenger du å utveksle Tantrisk Massasje mellom kursene gjennom det første studieåret. Det innebærer at du må skaffe deg en massasjebenk. Benkene til Jula, ca. kr. 2.200, - er absolutt bra nok.
- **På slutten av det første året kan du høre med hovedlærer** om du er rede til å gå ut i klientpraksis i løpet av det neste studieåret.
- **I praksisperioden tilbyr du 25 massasjer** til ukjente klienter (mot betaling). Da tar du halv pris for halvannen times massasje + samtale, max 2 timer. Pr. 2024 er det mellom 800 – 1200 kroner
- **Du melder deg inn i InnerLife Tantrisk Forum** og deltar på betalte webinarer med Shalini og InnerLife tantra-massører, hvor vi utveksler erfaringer.

*For påmelding, gå til nettsiden vår:
www.InnerLifeTantra.no*

Velkommen til Bjørk kursgård



Kursene er lagt opp som en serie. Etter første kurs har du muligheten til å vurdere om du vil delta videre på de neste to kursene. Men det er viktig at du ved påmelding tenker at du ønsker å delta på alle tre kursene.

Vi holder til på vår landlige kursgård på Ilseng, syd for Hamar. En times kjøring fra Ikea/Furuset og 40 minutter med tog fra Gardermoen.

Full kursavgift: kr. 23.250 for 3 x 4 dagers kurs inkl. full kost og losji.

Depositum kr. 3250 betales ved påmelding.

Videre betaling kr. 1.666 pr. md. fra 15. januar til 15. desember 2025. Du kan betale et større inngangsbeløp, hvis du ønsker mindre avdrag. Begynner du å betale senere enn i januar, blir de forflyttet over til 2026.

Ved avmelding i 2024 beholder vi kr. 1.500, - i administrasjonsgebyr. Ved avmelding mellom 1. januar og 15. mars beholder vi hele depositum. Ved avmelding etter 15. mars beholder vi dobbelt depositum i admin.gebyr, så fremt ikke en annen tar din plass. Da beholder vi kun kr. 1.500.

NB! Hvis du blir syk rett før eller under et kurs og ikke kan delta, sørg for at du får sykemelding. Sammen med en bekreftelse fra oss om fravær, kan du be om å få kursavgiften igjen på din reiseforsikring.

*Påmeldingsskjema finner du på nettsiden vår:
www.InnerLifeTantra.no*