

*Kjærlighetens
Frigjøring i **Tantra***



*1 - 6. Juli
med Tanta-lærer Shalini Lind*



Kjærlighetens Frigjøring i Tantra

*Nærvær. Skjønnhet. Sanselighet.
Gode relasjoner. Trygghet. Gleder.*

Hver morgen begynner Shalini med en inspirerende forelesning om denne unike østlige visdommen, som setter vår evne til sanselighet, nærvær, intimitet og glede i fokus. Tantra er en levemåte som har mye å lære oss om maskulinitet og kvinnelighet. Det virker inn på vår innstilling til hva seksualitet er, like mye som det påvirker vår egen hverdag.



Denne uken blir du kjent med ulike sider ved Tantra gjennom meditasjon og stillhet, dans og bevegelse, deling rundt følelser, kraftfulle pusteøvelser, tantrisk massasje og energiarbeid (healing). Vi jobber enkeltvis, parvis og i mindre grupper. Du lærer å gi tantrisk massasje, hvor lange, sakte strøk mot naken hud er en stor nytelse i seg selv. Det berører like mye den som gir eller mottar massasjen.



Kursene på Bjørk kursgård er kjent for å trylle frem en åpenhet og varme, som kan få enhver til å kjenne seg trygg nok til å åpne seg for de andre som deltar. Sammen skaper vi et samhold og nærhet som blir til noen inntrykksfulle dager og vakre menneskemøter. Vi ønsker at du tar med deg hjem noen unike erfaringer, som kan bli til inspirasjon og endring i ditt liv.

InnerLifeTantra



Du kan delta enten du er singel eller du er i et parforhold, men hvor du kommer alene. Par kan melde seg på med den innstilling at dere deltar på vegne av hver deres utviklingsprosess. Da faller det naturlig, at dere kan utveksle massasje og parvise energiøvelser med de andre deltagerne. Kursene er vanligvis 50/50 menn og kvinner.

InnerLife Tantra - en Spirituell reise

Nærvær, Sanselighet, Nyttelse

Tantra er en måte å være tilstede i egen hverdag basert på en spirituell livsinnstilling. Det innebærer at vi anser det daglige liv som like magisk og hellig som de dypere livskreftene i universet. Derfor hedrer Tantra kroppen, de nære menneskemøtene og den erotiske livskraften. Det å gjøre deg kjent med denne visdommen, vil åpner deg i dine relasjoner, enten det er i vennskap (Agape), i kjæresteforhold (Amor) eller du deler din kjærlighet og glede med menneskene du møter på din vandringsvei (Eros).

Der det er ulikhet, er det liv og bevegelse

Der ulikhet blir verdsatt, vil det finnes liv og bevegelse. Denne uken tar vi for oss skjønnheten og styrken ved vårt eget kjønn og erfarer hvordan det skaper en spennende reise innover i møte med det motsatte kjønn. Vi lærer hvor samstemte vi mennesker kan være, når vi åpner for og tar imot hverandres ulikhet. Utfordringen er å la nuet få komme innunder huden, hvor vi glemmer oss selv og tillater spontaniteten og livsutfoldelsen å lede oss.

Å kle deg naken for ditt indre

Oppmerksomt nærvær er en grunntrening i Tantra som vi har med oss gjennom hele kurset. Vi trener på å ta imot det sansene vekker i oss gjennom smaksløkene, lyden av musikk, dansens utfoldelse og strøk mot naken hud i massasjen. Du søker kontakt med menneskene rundt deg, hvor vår felles innstilling er å vise litt mer av det som lever bak den sosiale fasaden. Du trener på å uttrykke deg åpent og ærlig. Gjennom innlevelse i deg selv og medfølelse for den andre utvikler du en nær og åpen relasjon til menneskene rundt deg. I et trygt miljø får du trene på å være mer av deg selv.

Den tantriske seksualitet

Mange tror at Tantra først og fremst handler om sex og at det bare er ment for par, men det er en misforståelse som er skapt i Vesten. På kurset blir du kjent med hvordan man i Østen forholder seg til den tantriske seksualitet. Vi gjør ulike øvelser som en forberedelse til å åpne deg for en seksualitet som ligner mer på en meditasjon enn det å være sentrert rundt underlivet. Ved å frigjøre den patriarkalske seksualiteten og omdanne den til et sjelemøte, åpner vi for en verdighet som svært mange menn og kvinner har savnet gjennom livet.

Dette er ikke et terapeutisk kurs, ei heller et sjekkekurs.

Du trenger å ha god nok fysisk og psykisk helse til å delta på et kurs hvor vi begynner med frokost kl. 8.00 på morgenen og avslutter undervisningen først klokken 21.00 på kvelden, inklusiv 3 matpauser. Er du usikker for om det gjelder deg, kan du skrive til Shalini: post@innerlife.no



DATO: 1 - 6. juli 2025.

Tirsdag kl.18.00 til søndag kl.15.00.

KURSLEDER:

Shalini Lind med assistenter

PRIS: kr. 8.950,-

Pris inkluderer 5 dagers kurs + full kost og losji med innkvartering på dobbeltrom.

STED: Bjørk Gård på Ilseng, syd for Hamar.

1 time å kjøre fra Ikea/Oslo. 40 min. med tog fra Gardermoen til Stange stasjon.

PÅMELDING:

Benytt påmeldingsskjema i menyen på nettsiden vår: www.InnerLifeTantra.no

BETALING: Du betaler kr. 1.950,- i bindende depositum ved påmelding.

Resterende kursavgift **kr. 7.000,-** betales i form av 2 avdrag pr. 1. og 20. juni eller i sin helhet pr. 1. juni.

VED AVMELDING: beholdes depositum i administrasjonskostnader.

Ved avmelding senere enn to uker før kursstart beholdes halve kursavgiften med mindre en deltager tar din plass. Da beholdes bare depositum.

VED AKUTT SYKDOM før kurs kan du med sykemelding fra legen og bekreftelse fra oss om fravær, søke OM å få kursavgiften tilbake på din reiseforsikring.

Du kan delta enten du har mye eller ingen erfaring med Tantra.

Dagens innhold legges opp i tråd med gruppens åpenhet og medvirkning.

*Fortrinnsvis
10 menn og 10 kvinner.
Max 20 deltagere.*

Arrangør: InnerLife-Akademiet for Tantrisk visdom
Løkenvegen 79. 2344 Ilseng. Kontor: 917 33 270
Shalini: post@innerlife.no