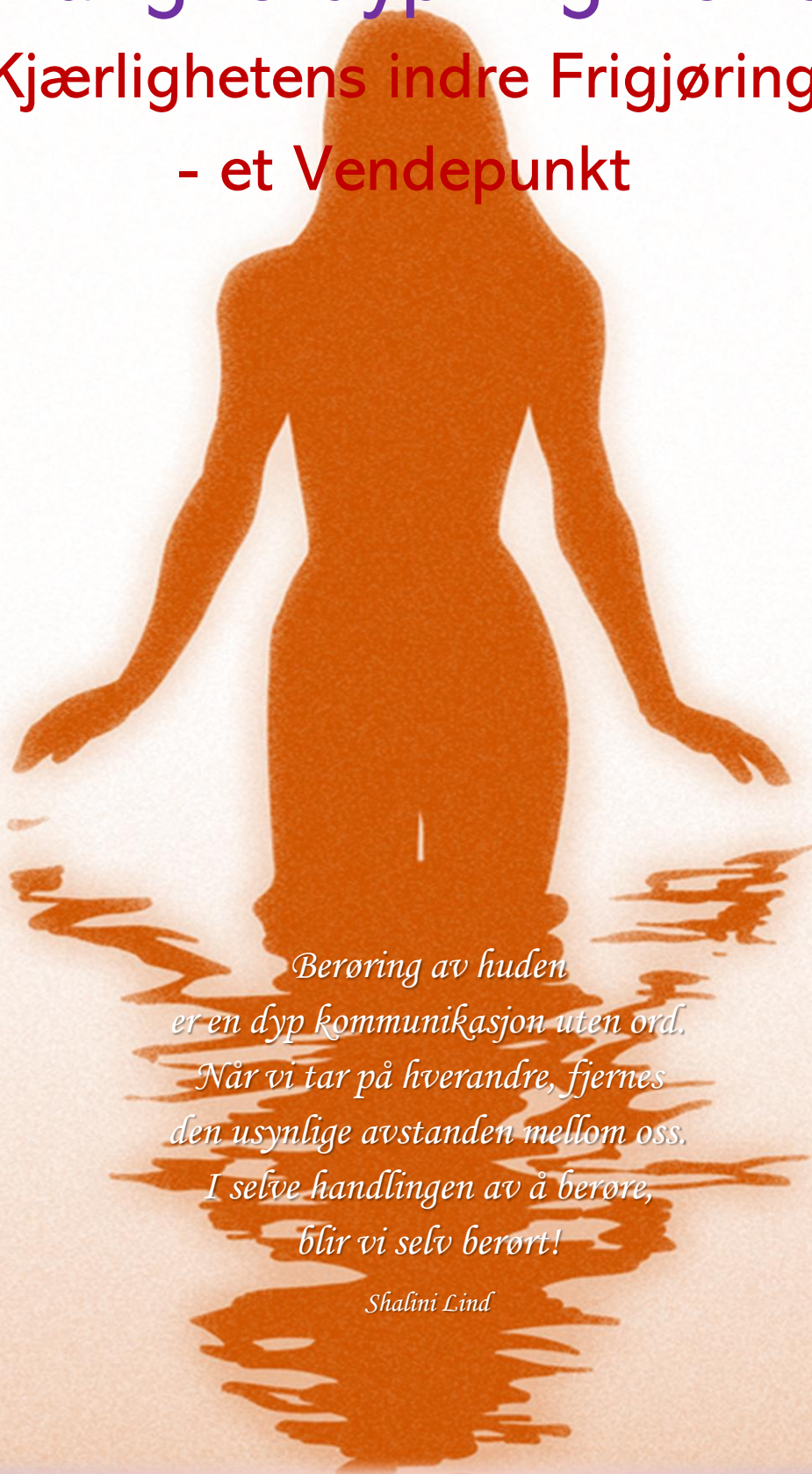


InnerLifeTantra

1-årig fordypning 2026

Kjærlighetens indre Frigjøring - 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

Start 11 – 15. februar

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
det 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 vil skape et vendepunkt i ditt selv bilde, som
får innvirkning på ditt videre liv.

www.InnerLifeTantra.no

Om holdningen i tantrisk massasje som frigjørende for kropp og sjel

Å følge en og samme utviklingsgruppe over fire kurs i løpet av et år gir deg en mulighet til å fordype deg i *kjærlighetens livskunst*, samtidig som du har noen å 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 bevegelse, deling rundt følelser, fordypning gjennom pusteøvelser og energiarbeid. 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. De langsomme strøkene mot naken hud er en stor nytelse i seg selv og berører både den som gir og mottar massasjen.

For å forstå InnerLife Tantrisk Massasje i sin dybde, trenger vi å gi et nytt innhold til begrepene *intimitet* og *erotisk følelser*. I tantrisk betydning handler dette 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 bare er ment for sex. Derfor holder vi dem tilbake og kanskje skammer vi oss over dem. Noen har ikke kontakt med sine erotiske følelser uten å fantasere om sex. I Tantra 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 og 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. Poenget er å tillate de erotiske følelsene å bli til en livsbejaende opplevelse i hverdagen, uten å projisere de inn i sex. I parforholdet får de 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 våre tanker og følelser på den andre. Det er denne holdningen vi møter den tantriske massasjen med. Den må læres og kan virke ganske ukjent i begynnelsen. Etter hvert blir den en befrielse. Det er en holdning til livet som gjelder overalt og overfor hvem som helst. Den 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 frihet, det gir verdighet og det gir livet en dypere mening.



Foto Lise Skjæraasen

Kurs 1. «Nærvær, Sanselighet og Nytelse»

11 – 15. FEBRUAR.. Onsdag kl.17.00 til søndag kl.17.00.

- Nærvær - å MØTE livet nøyaktig som det er.
- Nærvær - å finne GLEDE i de fem SANSENE.
- Nærvær - å oppdage SKJØNNHETEN i det du omgir deg med.
- Nærvær - å være i SAMSPILL og kjenne BERØRINGEN mellom oss.

Evnen til nærvær gjennom skjønnhet og sanselighet er den første grunntrainingen vi legger vekt på, når vi lærer 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 eller de kreative coach-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 en unik mulighet til å overkomme fortidens begrensninger.

Kurs 2. «Erotisk vennskap».

22 – 26. APRIL Onsdag kl.19.00 til søndag kl. 17.00.

- Eros er TILSTEDEVÆRELSE uten forventninger.
- Eros er NÆRVÆR med et åpent sinn
- Eros er VENNLIGHET og varsomhet i dine relasjoner
- Eros er VARSOMME strøk over naken hud og vite at NYTELSEN er for deg.

Den andre grunntrainingen i Tantrisk Massasje handler om din erotiske livskraft i form av følelser som kåthet, tiltrekning og lyst. Vi kjenner ikke disse unike reaksjonene i kroppen som noe annet enn i tilknytning til sex. På kurset lærer du å romme de erotiske følelsene inni deg, i stedet for å rette de mot seksuelle fantasier eller tanken på sex. Du oppdager at det ligger et enormt *ubrukt livspotensiale i din erotiske natur*, som ikke bare åpner deg i dine hverdagslige relasjoner og i kjæresteforholdet ditt, men du begynner å strekke deg ut mot verden, hvor alt kommer nærmere og blir mer betydningsfullt.



Kurs 3. «Intimitetens Ånd – Å kle deg naken for ditt indre»

24 – 28. JUNI. Onsdag kl.19.00 til søndag kl.17.00.

- Intimitet er VENNSKAP
- Intimitet er RESPEKT for den andres forskjellighet
- Intimitet er NÆRHET, men også AVSTAND

Den tredje grunntreningen i InnerLifeTantra handler om intimitet og avstand som to polære livskrefter, hvor vi trenger begge i relasjonen til andre mennesker. Intimitet er tilstanden 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 selvfølelse og verdighet. Når vi er nære og intime i forhold til livet eller til et annet menneske, trenger vi etterpå en avstand for å finne tilbake til oss selv. Vi spør: Hva har jeg opplevd? Hva har jeg innsett? Hvem er jeg, når jeg igjen er alene?

Kurs 4. «Den eksistensielle seksualiteten - en meditativ reise».

2 – 6. SEPTEMBER. Onsdag kl.19.00 til søndag kl.17.00.

Vi tar med oss Nærværet, Sanseligheten og Intimiteten inn i den tantriske seksualiteten. I løpet av året har du brakt inn mer nærvær, intimitet og erotiske følelser i hverdagen din. Det har blitt en måte å være til stede i livet. På dette siste kurset skal vi se hvordan de tre kvalitetene åpner for en ny seksuell identitet i deg. Vi studerer forskjellen mellom tradisjonell, vestlig seksualitet og den mer eksistensielle seksualiteten kjent fra Tantra. Her er det seksuelle en meditativ reise innover i bevisstheten. Du lærer hva som kreves for å bygge opp en tantrisk, seksuell praksis med din partner. Dette er like viktig for den singel, som for den som er i parforhold.

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

Tantrisk Massasje - Hellig Nytelse.

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

I løpet av den ettårige kursrekken lærer du å gi og motta en tantrisk massasje som inneholder både skjønnhet, sanselighet og intimitet. 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 og kroppen vår på en ny måte. Gradvis gir vi de erotiske livskraftene mulighet til å ta bolig i kroppen som en egen nytelse.

I tantrisk massasje er det ingen som vil noe med din seksuelle energi, annet enn å tilføre deg nytelse.

Målet er å tillate den erotiske energi å stige opp mot hjertet, i stedet for å være bundet til underlivet.

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

Som massør beveger du deg lekent og med langsomme strøk over hele kroppen. Det er en stor nytelse i seg selv å gi denne type massasje. Omgitt av stillhet og trygghet kan du nyte din egen tilværelse.

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 en feminin 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 følelsen kan åpne ditt hjerte.

Å delta i en InnerLife fordypningsgruppe

- **Du trenger å vite at du kan sette av tiden til å delta på alle 4 kursene, alle de 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, sørger du for sykemelding og å ha reiseforsikring som vanligvis dekker slike situasjoner.
- **Du trenger å ha god fysisk og psykisk helse.** Hvis du er usikker på hva det innebærer, send en epost til Shalini og beskriv hva som eventuelt begrenser deg: post@innerlife.no
- **Du får mest ut av kursrekken hvis du legger opp til litt daglig trening.** Det kan være en daglig meditasjon på 25 minutter som ivaretar kroppens seksuelle livsenergi. Det kan være den daglige treningen du får som hjemmeoppgave. Den daglige treningen krever *ikke mye* tid, fordi den foregår der du er og 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, trenger du å trene på å gi Tantrisk Massasje mellom kursene.** Det innebærer at du må skaffe deg en massasjebenk. Benkene til Julia, ca. kr. 2.200,- er absolutt bra nok.
- **På slutten av året kan du høre med hovedlærer om du er rede til å gå ut i klientpraksis i løpet av 2027.** For å kunne praktisere, trenger du å ha tilstrekkelig erfaring som veileder, coach, terapeut, lærer, sykepleier, healer eller lignende.
- **Praksis innebærer at du tilbyr 25 massasjer** til ukjente klienter mot betaling. I praksis-perioden tar du halv pris for massasje inkl. samtale før og etter, til sammen to timer. Pr. 2025 ligger 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. Her møtes vi 2 – 3 ganger pr. semester. Pris til Shalini kr. 300 pr. kveld.
- **Den som ønsker å gå ut i praksis, vil delta på et weekendkurs sammen med erfarne massører. Dette kurset går 27 – 29. november fra fredag morgen til søndag. Pris kr. 3.750,-**

Ettårig fordypning i InnerLifeTantra



Kursene er lagt opp som en serie. Etter første kurs binder du deg til resten av kursrekken. Men det er viktig at du ved påmelding har seriøst planlagt å delta på alle fire 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. 32.000,- for 4 x 4 dagers kurs inkl. full kost og losji.

Depositum kr. 4000, – betales ved påmelding.

Videre betaling kr. 2.330 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 før 01.12 beholder vi kr. 2000,- som administrasjonsgebyr.
Ved avmelding i tiden **01.12 – 15.01** beholder vi hele depositum.
Ved avmelding **etter 15. januar** må du betale for et av de fire kursene, så fremt ikke en annen deltager tar din plass. Da beholder vi kun depositum.

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*