



## PARKURS

«Fra sjel til sjel og hud mot hud»



10 – 14. juni

Torsdag 13.00 - søndag 17.00

Med Tantra-lærer Shalini Lind



## Tantrisk Massasje - Hellig Nytelse

### Et kurs som gir dyp næring til parforholdet

Tradisjonelt er Tantra en visdomsvei. I Vesten har det blitt til Kjærlighetens og Gledens livskunst, som dere vil få 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, de lette, varsomme strøkene mot naken hud og opplevelsen av å gi hverandre nytelse. Massasjen er erotisk, men ikke seksuell, slik at den som mottar får kjenne på det å eie nytelsen i egen kropp og sjel.

I InnerLifeTantra praktiserer vi «De tre sanne Nytelser». Det er vår evne til å bli berørt av *Skjønnheten* vi ser i hverandre. Det er takknemligheten vi kjenner når vi nyter det *Sanselige*. Og det er varmen og nærværet vi møter hverandre med i *Intimiteten*. Det å være bevisst de tre formene for nytelse og bringe de inn i parforholdet, er en forberedelse til å åpne dere for den tantriske seksualitet, som dere får høre mer om på kurset.

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.

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

Les mer om InnerLifeTanta-massasje på  
[www.innerlife.no](http://www.innerlife.no)



## Forskjellen mellom ditt erotiske og seksuelle jeg.

**Den tantriske massasjen er erotisk, men ikke seksuell.** Det innebærer at vi skiller mellom mennesket som et erotisk vesen og det seksuelle. Sex er det kroppslige møtet vi har med vår partner, hvor vi utforsker kjærligheten mellom oss. I Tantra gjøres det til noe «hellig» som gjelder bare oss to. For at det seksuelle skal være en god opplevelse for begge parter, trenger vi begge å oppleve oss selv som et levende, erotisk menneske.

**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.

**I InnerLifeTantra forholder vi oss til erotiske følelser som kåthet, tiltrekning og lyst som indre livskrefter som er ment for levendegjøring av hver enkelt av oss.** De erotiske følelsene har den evne, at når de holdes i kroppen som ren nytelse, gjør de oss spontane og livsglade. Men i vårt samfunn relaterer vi det erotiske altfor raskt til sex, som ofte er forbundet med skam eller sjenanse. Det får oss til å skjule den erotiske opplevelsen av oss selv. Vi vet så altfor lite om det å velge når vi vil vende de erotiske følelsene til sex, og når de skal få leve i kroppen vår og gjøre oss til spontane, frie og livsglade menn og kvinner.

**Det å skille mellom det erotiske vendt innover og det seksuelle vendt ut mot partner,** er en livskunst vi alle trenger å lære. For det er når vi begge er frie og glade i vårt eget erotiske vesen, at vi utvikler et berørende og meningsfullt seksualliv. Gjennom den erotiske kontakten med egen kropp, bygger vi opp en gjensidig tillit og trygghet i parforholdet som virker direkte inn på det seksuelle.



9 – 12. april 2026 inkl. full kost og losji.

Vi møtes torsdag kl. 13 – 17.45 for innregistrering.

Vi møtes i kursrommet kl. 14.00. Middag kl. 17.30.

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 5.400,- 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. 1400,- pr. person.

Påmeldingen gjelder når bindende depositum er betalt.

Ved påmelding mottar du en epost med info og betalingslink.

Resterende kursavgift kr. 4.000,- pr. person trekkes 10. mai eller etter avtale.

Ved avmelding før 10.05 beholder vi kr. 1.400,- pr. person i admin. gebyr.

Ved avmelding etter 10.05 beholder vi halv kursavgift, så fremt ikke et annet par tar plassen. Da beholder vi kun depositum.

Ved avmelding etter 01.06.26 beholder vi hele kursavgiften, så fremt ikke et annet par tar plassen. Da beholder vi kun depositum.

**NB! Hvis en av dere blir 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 for begge tilbake på deres reiseforsikring.

Påmelding via nettsiden: [www.InnerLifeTantra.no](http://www.InnerLifeTantra.no)

Kontor: [kerste@innerlife.no](mailto:kerste@innerlife.no) 917 33 270

Shalini: [shalini@innerlife.no](mailto:shalini@innerlife.no) 466 344 84