

Videregående  
fordypningsgruppe 2021-22  
Tantrisk Massasje og Livsvisdom



Eros og Tantrisk Massasje  
Nærvær, Polaritet og Intimitet  
Den eksistensielle Seksualiteten

[www.InnerLifeTantra.no](http://www.InnerLifeTantra.no)

*«Our task is not to seek for Love,  
but merely to seek, find and break down  
the barriers within ourselves that we have  
built against Love - and you find Love» Rumi.*

## Hovedtema; Nærvær, Polaritet og Intimitet

Velkommen til videregående gruppe i Tantrisk Massasje og Livsvisdom.

Jeg har valgt å legge opp til de samme temaene for denne gruppen som for de som oppsøker Tantra for første gang. Likevel vil kursinnholdet være forskjellig, fordi du allerede har kunnskap og erfaringer med InnerLifeTantra. Det vil si at vi går inn i de tre hovedtemaene på en ny måte. Det spesielle ved å åpne deg for en utvidet bevissthet, er at det du trodde du hadde innsikt i, viser seg fra nye dybder. Jeg har selv gjort flere erfaringer siden sist og jeg tror at du vil merke det.

Vi skal virkelig søke, finne og bryte ned det vi har bygget opp mot Eros i vårt indre. Vi vil komme til å jobbe mye parvis, fordi alle tre hovedtemaene må erfares i samspill med en «partner», for at du skal oppdage deg selv. For å delta i gruppen, trenger du å ha interesse for både meditasjon, energiarbeid og massasjen. Og du skal virkelig ha lyst til å trene på Nærvær, Polaritet og Intimitet i din hverdag mellom kursene.

*Etter endt kurs mottar du et kursbevis i Tantrisk Livsvisdom basert på Østens lære om relasjoner og menneskeverd. Kurset tilfredsstiller ikke kravene for å tilby tantrisk massasje overfor klienter.*

### Kurs 1. «Nærvær, en oppdagelsesreise»

«Nærvær» er den første grunntreningen vi legger vekt på og som vi tar med oss i meditasjon, i den tantriske massasjen, i kreative øvelser og i samspillet med hverandre. I ditt Nærvær vil du møte nye oppdagelser og utfordringer, som gir deg muligheten til å møte ukjente sider i deg selv.

Nærvær i Tantra er å ta imot SKJØNNHETEN som finnes inni deg og som du omgir deg med. Nærvær er OPPMERKSOMHET; det å se den andre og samtidig merke hva som skjer i deg. Nærvær er å LEVE i NUET; å ta imot akkurat det som skjer mellom deg og et annet menneske. Å oppdage «sant Nærvær» når du gir eller mottar den tantriske massasjen, er helt avgjørende for hvordan den seksuelle livsenergien får stige i din kropp.



*I selve handlingen av å berøre,  
blir vi selv berørt!*

## Kurs 2. «Polaritetenes samspill»

Den neste grunntrainingen i Tantra handler om Polaritet; den indre bevegelsen som igangsettes i deg når du tar imot den andre. Du vil studere nærmere hvordan du tar imot og hva du gir uttrykk for i dine relasjoner. Vi vil trene på å uttrykke oss enda mer ærlig og sårbart overfor vår «dagpartner». Hva hører du? Hva ser du? Hva kjenner du - og hvordan deler du det? Hva berøres du av i møtet med den andre? Hva vekker vi i hverandre og hvorfor vekkes akkurat det mellom oss. Med økende kontakt i ditt Herasenter blir du bevisst hvordan du kan balansere mellom det å stå i deg selv og å åpne deg for et annet menneske, som er vidt forskjellig fra deg.

## Kurs 3. «Intimitetens Ånd»

Den tredje grunntrainingen i Tantra er å åpne døren til Intimitetens rike.

Intimitet og avstand er to poler vi beveger oss i mellom, men vi er nok i langt mer avstand enn vi tror. Avstanden har vi lært gjennom kulturelle normer og forventninger. Intimitet har vi lært lite om. På kurset skal vi virkelig studere hva Intimitet handler om i et spirituellet perspektiv. Vi skal bevisstgjøre hvordan vi kan bryte ned avstanden og tillate mer Eros å komme inn i våre liv. Etter hvert som du våger mer åpenhet, ærlighet og indre nakenhet, bevegtes du umerkelig over i den intime sfæren i ditt indre. Intimitet er en tilstand i psyken som åpner for en utvidet bevissthet, som får deg til å kjenne en dypere forbindelse til deg selv, til menneskene rundt deg og til jorden du lever på.

## Kurs 4. «Den Eksistensielle Seksualiteten, en indre reise»

I opprinnelig Tantra samles de tre grunntrainingene Nærvær, Polaritet og Intimitet i en rituell innvielse. På dette kurset vil vi følge de ni trinnene i den «Eksistensielle Seksualiteten» i form av ulike øvelser, som danner en unik indre reise. I løpet av kursåret har du ytterligere bygget opp din seksuelle livsenergi. Du har trent på å bringe Nærvær, Polaritet og Intimitet enda mer inn i din hverdag. De tre elementer har samtidig forberedt deg til denne indre reisen, som handler om møtet mellom din maskuline livskraft og feminine intelligens, som igjen kommer til uttrykk som selve foreningen mellom Sjelens Eros og ditt Spirituelle Selv – en vakker avslutning av årets trening.



# Pris og sted

## Påmelding og betaling

### **Du melder deg til hele kursrekken, ikke til et enkelt kurs.**

Du trenger delta på alle fire kursene og hele tidsskjemaet for hvert enkelt kurs. Det gis ikke kompensasjon for tapt kurstid.

### **Datoer for fire kurs i 2021 - 2022:**

2 - 6. juni + 22 - 26. sept. 2021 + 12 - 16. januar + 27. april - 1. mai 2022.

**Møtetider:** På det første kurset i august er det fremmøte kl. 18.00 onsdag kveld. På de neste kursene velger du om du vil ankomme onsdag kveld mellom kl. 20 -21.00 eller torsdag morgen senest kl. 10.00

**PRIS** for kursrekken er: kr. 6.600 x 4 kurs inkl. kost/losji: kr. 26.400,-

**Etter at du har fått bekreftet kursplass, betaler du depositum kr. 4.400,**

Resterende kursavgift kr. 22.000,- betales enten som 2 halvårig avdrag á 11.000,- eller som 11 avdrag á kr. 2000,- fra 15. mai 2021 til og med 15. april 2022.

**Webinarer** mellom kursene kan bli avholdt. Deltagelse kr. 200,- pr. kveld.

**Kursbekreftelse** med praktisk info sendes etter mottatt depositum.

**Du underskriver** på at du er økonomisk stilt til å betale for hele kursrekken, men avtalen trer først i kraft etter at du har deltatt på det første kurset og bekreftet at du vil gå videre. Ønsker du ikke å gå videre, betaler du kun for det første kurset, som tilsvarer ¼ del av den totale kursavgiften

**Ansett grunn for avmelding** beholder InnerLife kr. 2000,- i administrasjonskostnader. Ved avmelding senere enn 4 uker før kursstart, beholdes hele depositumet, så fremt ikke en annen tar din plass. Ved avmelding i løpet av kursåret, beholdes betaling for gjennomført kurs + depositum. Dette gjelder uansett om du har sykemelding.

**Forbehold:** Vi tar forbehold om kursstart 2 – 6. juni, hvis Korona ikke er under kontroll. Hvis det skjer, vil kursrekken bli flyttet til datoen for kurs 2.

**Vaksine:** Fordi hver av de fire kursene innebærer nærkontakt innenfor en meters avstand, inkludert kroppsmassasje, vil det være en stor fordel om du tar imot vaksine, etter hvert som det lar seg gjøre.