



Tantrisk sommer-retreat

25 - 31. juli 2021

Meditasjon, pust og energiøvelser
Meningsfylte menneskemøter
Spiritualitet og Livsvisdom
Skjønnhet og Nytelse
4 Gløder i Tantra

InnerLifeTantra.no

*«En fredfylt verden
formes i en fredfylt Sjel»*

Skap et vendepunkt i ditt liv med InnerLifeTantra

Unn deg en ukas sommerferie med meningsfylt innhold!

Er du blant dem som rystes over hva som foregår i verden av smertefulle hendelser, krig, løgner og motkrefter, vil du bli berørt av Shalinis Tantra-undervisning. Hun ber deg om å ta innover deg det som skjer i verden, samtidig som du kan bidra til de gode livskreftene ved å forandre dine egen tankemønstre. Men enda viktigere er det i Tantra, å erfare at livet er vakkert, at det er fylt av berøringsøyeblikk for den som har «øyne» til å se. Og at intimitet er et møte som ikke bare gjelder kropp til kropp, men først og fremst sjel til sjel.

Hver formiddag underviser Shalini om den Tantriske Livsvisdom, en østlig tradisjon som man i Vesten i stor grad har misforstått og forvekslet med fri sex. Den Tantriske Livsvisdom handler om å gjenskape de gode møtene mellom livets motpoler, som innebærer alle former for menneskemøter, også det seksuelle, og det på en veldig vakker måte.

Tantra handler om å åpne deg for alt som er av liv, i sin skjønnhet og med sine skyggesider. I stedet for å vende noen ryggen, lærer vi å respektere og akseptere det som skjer. Det gjør vi, for å komme inn til en dypere forståelse i bevisstheten vår – en dypere innsikt om oss selv og om livet rundt oss, som umiddelbart kan virke veldig uforståelig.

En hjørnestein i Tantra er de «4 sanne Gleder», som alle er ulike tegn på at livets skaperkrefter kommer fra vårt indre og ikke er manipulert av egoet. Veien inn til hver av de fire gledene, er en personlig reise. Hver reise kan ta flere år, spesielt de to siste utviklingstrinnene som fører til lyksalighet og ekstasen. Den første gleden kjenner vi godt til, men den kan utvikles i mye større grad. Det er selve Livsgleden, som du får møte i all Skjønnheten som finnes i deg og rundt deg.

Den neste gleden er lykkefølelsen, som fremkommer når sansene får komme til uttrykk. Du inspireres til å gi TID og NÆRVÆR til de ulike sanseinntrykk, som smak, berøring og hørsel. Her kommer den tantriske berøring inn, kanskje blir det litt tantrisk massasje, som vil gjøre deg bevisst hvor mye glede kropp og sjel kan tilføre deg gjennom sansene dine.

A photograph of a woman with long dark hair, wearing a white lace-trimmed top and a patterned cardigan, looking upwards and smiling. The background is a blurred night scene with city lights.

Den Tantriske Seksualitet - et møte med din sjel!

På kurset forteller Shalini om den tantriske seksualiteten. Du får mulighet til å se hva den kan komme til å utfordre i deg, og hva den kan tilføre deg.

Det handler om å bevisstgjøre opplevelsen av deg selv som et erotisk vesen. På kurset får det komme frem som en følelse, som er ment bare for deg, uten at det erotiske rettes mot sex. Det er her nøkkelen ligger til de gode seksuelle møtene.

Før du virkelig kan hengi deg til et annet menneske, trenger du å bli kjent med kroppens erotiske virkelighet innenfra deg selv. En naturlig, erotisk kroppsfølelse frembringer din identitet som et levende vesen, i en levende kropp, i en levende verden.



Tankens Kraft virker HER og NÅ. Tantrisk visdom handler om Tankens FORANDERLIGE LIVSKRAFT. Livet er i en konstant bevegelse og endring og det ønsker også du å være. For det er i bevegelsen av kropp og sinn, at du kjenner deg FRI. Derfor er det spennende å utfordre gamle, tillærte tankemønstre som du sitter fast i, kanskje uten å være klar over det.

*En av dagene på kurset utfordrer vi tankens frihet gjennom det kreative uttrykk.
Du får sette sammen Form, Farge og Teksturer på en ny måte, for å utfordre dine egne tankemønstre.
Kreativitet skal være morsomt, skapende, utfordrende, spennende og berørende.
Det handler om å være et Menneske i Bevegelse, i Flyt, i Foranderlighet.
Og kanskje finne en ny, indre Retning i livet ditt?*

Målet med InnerLifeTantra er det verdige menneske som åpner for å dele av sin sjels skjønnhet og kjærlighet, som igjen styrker oss i møtet med livets begrensninger.

Tre viktige aspekter ved InnerLifeTantra

Det guddommelige er ikke adskilt fra mennesket. Vi bærer det i oss som en kilde til kollektiv bevissthet, som er kjærligheten, kalt Eros. Innstillingen i Tantra er derfor å leve våre liv, som om alt vi møter på vår vei er forbundet til den samme kilden, selv om det noen ganger er vanskelig å fatte.

Den 1. døren inn til Eros er Nærvær, den fullstendige tilstedeværelse praktisert gjennom de FIRE NYTELSE; Skjønnhet, Sanselighet, Intimitet og Seksualiteten. Den tantriske visdomslære inspirerer oss til å *oppdage, sanse og dele* disse hellige gavene med hverandre.

Den 2. døren inn til Eros er den FEMININE energi og intelligens som levende i kropp og sinn. Det gjelder for kvinner og menn! Begge kjønn oppdager sin feminine intelligens gjennom den tantriske gudinnen Shakti. Gjennom hennes mange, kjærlige virkemåter, vil han oppdage sin sanne maskulinitet, som i vår tid er forvekslet med egoet.

Den 3. døren inn til Eros er transformasjon av den seksuelle energi gjennom vår evne til å åpne oss for livets polariteter.

*Se YouTube for videoer
hvor Shalini snakker om Tantra*
[Youtube.com/c/innerlifetantra](https://www.youtube.com/c/innerlifetantra)

Sommer-retreat 25-31. juli 2021



*Rolige omgivelser på vakre
Bjørk Kursgård syd for Hamar*



Kurset holdes på Bjørk Kursgård, et kvarter syd for Hamar og 1 times kjøring fra Ikea/Oslo. Tog fra Gardermoen tar 45 min.

Vi møtes søndag kl. 17.00 og slutter lørdag kl. 15.00.

Kurset inneholder full kost og losji på 2-personsrom.

En uke på InnerLife kursgård i vakre, landlige omgivelser, med en varm og trygg atmosfære, mye omtanke, sunn og veldig god mat.

Pris kr. 6.900,- inkl. kost/losji for hele uken.

Early Bird frem til 1. mai: kr. 6.400,-

Bindende depositum kr. 1.000,- betales ved påmelding.

Restbetaling senest 1. juni.

Etter 1. juni betales hel kursavgift, kr. 6.900,-

Vær oppmerksom på at depositum ikke tilbakebetales ved avmelding senere enn 1.juni. Ved avmelding senere enn 2 uker før kursstart, beholdes kr. 3.000,- i depositum, så fremt ikke en annen tar din plass. Da beholdes kun vanlig depositum.

Kursbekreftelse med praktisk info og betalingsinformasjon sendes pr. epost ved mottatt påmelding.

Max. 20 deltagere, menn og kvinner i alle aldre, noen par og flest single, men over 22 år. Du må ha rimelig god psykisk og fysisk helse. Hvis du ikke vil la deg vaksinere, må du teste deg 3 dager før kursstart.

InnerLifeTantra.no

Sommer-retreat - en ferie med meningsfylt innhold i rolige omgivelser på vakre InnerLife Kursgård syd for Hamar.



Shalini Lind er hovedlærer, men blir på dette kurset assistert fra Tantra Coach – utdannelsen. Shalini har vært daglig leder og lærer på InnerLife-Akademiet, tidligere ArunA, siden 1985. Hun har betydelig erfaring innen personlig og spirituell utvikling.

Som gründer og forfatter har hun utviklet InnerLife-konseptet, hvor hun i 20 år tilbød en fireårig spirituell terapeut-utdanning. De siste 7 årene har hun kun fordypet seg i den Tantriske Livsvisdom og tilbyr nå fordypningsgrupper i Tantra for kvinner og menn, i tillegg til utdannelsen i Tantra Massasje og Coaching.

InnerLifeTantra er Shalinis måte å tilpasse en flere tusen år gammel, østlig visdom til nåtidens moderne menneske.

***Shalini Lind** er en inspirerende og innsiktsfull kursholder som skaper inspirasjon og hjerterom rundt seg. Hun har 37 års erfaring med kurs og spirituell veiledning. Hun er gründeren av InnerLifeTerapi som er basert på en fireårig utdanning. Men mest av alt elsker hun å undervise i «InnerLife Tantrisk Livsvisdom».*

Arrangører er InnerLife-Akademiet. For spørsmål ang. kurset: post@innerlife.no

Påmelding: www.InnerLifeTantra.no

Skap et vendepunkt i ditt liv med InnerLifeTantra!

Unn deg en ukes sommerferie med meningsfylt innhold!



*«InnerLifeTantra gir verktøy til å åpne deg for bevisstheten om livet på jorden som hellig.
Her er ingen Gud, ingen religion, men en kjærlig livskraft som ethvert menneske
kan åpne seg for gjennom Gleder, Nytelse og Nærvær»*

Shalini Lind