



1-årig fordypning InnerLifeTantra

Tantrisk
Massasje og Livsvisdom

med mulighet for etterfølgende
trening til Tantra-massør

Start mai 2022 ✨
med introduksjon 3 – 6. mars.

InnerLifeTantra

Tantra henter frem
det vakre mennesket du er.

Tantrisk massasje er et redskap
som åpner deg for dine skjulte sjelskrefter.

Tantrisk trening frembringer
Nærvær inn mot din Sjel
Tilstedeværelse i ditt daglige Liv
Intimitet og åpenhet i dine Relasjoner
Forbinder din Seksualitet med Spiritualitet

En Fredfylt Verden formes
i en Fredfylt Sjel - og det vil du bidra til!

Kjærlighetens Livskunst

Et års fordypning - et Vendepunkt i ditt liv

Å delta i en fordypningsgruppe vil forandre din forestilling om hva kjærlighet, relasjoner, intimitet og seksualitet innebærer. Det vil skape et vendepunkt i ditt selvilde, som vil ha innvirkning på valgene du tar i fremtiden.

Å følge en gruppe gjennom et helt år handler om å fordype deg i *kjærlighetens livskunst* gjennom tantrisk massasje, mindfulness, meditative og mentale øvelser. Etter et fordypningsår vil du merke at du forholder deg annerledes til deg selv, til dine omgivelser og i ditt daglige virke. Men det forutsetter at du trener litt på den tantriske massasjen, på energiøvelsene og de mentale redskapene du lærer underveis.

Når vi søker det intime i Tantra, handler det om å gjenfinne en nærhet til deg selv, slik at du kan møte andre mennesker og være i relasjon på ærlig vis. Intimitet og det erotiske er langt mer enn sex. På kursene får du erfare en naturlig intimitet som vekker verdigheten i forhold til ditt eget kjønn. Der nest lærer du å være tilstede i den erotiske energien i din kropp, uten å bringe tankene inn på sex. Du blir kjent med de ni trinnene i den eksistensielle seksualiteten. Til sammen gir det deg innsikt og erfaringer som du tar med deg inn i dine relasjoner og videre i livet.

Gradvis blir det erotiske en måte å våkne opp til ditt eget liv.

Som mann lærer du i Tantra å hente frem en mer troverdig maskulinitet, som vekker til live din inspirasjon og livskraftighet. Det vil igjen styrke din evne til å forstå kvinnen og hennes behov for å kombinere sin seksualitet med spiritualitet.

Som kvinne blir du kjent med «det Hellige Feminine», hvor du innser at kroppen din er et vakkert og hellig verktøy. Gradvis åpner du for din indre skjønnhet, som vil forandre forholdet til din seksualitet. Du blir kjent med hvordan du som kvinne kan bidra til å åpne mannens hjerte.

Vi begynner kursdagen med innadvendte øvelser, hvor du åpner, sirkulerer og tar imot den livskraft som er tilgjengelig i kroppen din. Du søker innover i deg selv, det jobbes parvis og i mindre grupper, hvor vi støtter hverandre til større åpenhet om oss selv. Vi trener på Nærvær, Polaritet og Intimitet.

Du lærer å praktisere InnerLife Tantrisk massasje, som er utviklet for å frembringe nytelse i din kropp gjennom sensuell berøring, pusteteknikk og massørens sakte strøk over din nakne kropp. På hvert kurs lærer du litt mer om tantrisk massasje, for at du skal få oppleve å gi og motta en kroppsopplevelse av de sjeldne.

Tantra Helliggjør menneskets liv gjennom Skjønnhet, Sanselighet og Intimitet.



Tantra som Livsfilosofi

I Tantra vektlegger vi menneskets sanne natur som *Kjærlighet og Gleder*. Tantra fremhever at vi har fått tildelt *vår vakre jord, en magisk kropp og seksualitet* som hellige verktøy for å erfare kjærlighetens livskunst. Tantra er ingen religion, men en jordnær livsvisdom, hvor vi henter frem en nærhet til livet ved å åpne oss for «*De fire Nytelser*».

Du lærer å åpne øynene for at kjærlighet og glede er tilgjengelig og foregår overalt. Du trener på å oppleve skjønnheten i deg selv, og du oppdager *skjønnheten* i alle detaljene du omgir deg med, fordi skjønnhet vekker livsgleder. Du nyter *sansenes gavmildhet* gjennom smak, lukt, syn og hørsel. Når du blir mer *bevisst nytelsen* som vekkes gjennom hver av de fem sansene, brer takknemligheten seg i kroppen. Du fryder deg over *berøring og intimitet* i hverdagen. For det er nærværet og intimiteten i forhold til menneskene rundt deg, som gir den virkelige meningen med livet. Alt dette tar vi med oss inn i våre relasjoner og ikke minst i seksualiteten, som får et nytt innhold.

Å oppleve Skjønnhet vekker Livsgleder

Å nyte gjennom Sansene vekker Takknemlighet

Nærhet til menneskene rundt deg, gir Livet en dypere Mening

Så hvorfor benytter vi oss ikke mer av disse tre formene for bevisst nytelse, når det viser seg at *Skjønnhet, Sanselighet og Intimitet* har en direkte innvirkning på helsen og selvfølelsen vår, på relasjonene vi omgir oss med, på seksualiteten og ikke minst på samfunnet vi skaper rundt oss?



Tantrisk Massasje - Hellig Nytelse

I løpet av den ettårige kursrekken lærer du å gi og motta en vidunderlig tantrisk massasje, som inneholder både skjønnhet, sanselighet og intimitet. Du får erfare hvordan sann nytelse aktiviserer din erotiske energi. Målet er at den får bølge opp gjennom kroppen og åpne ditt hjerte, i stedet for å være bundet til underlivet. Under massasjen er den som mottar helt naken og det masseres med olje. Massøren beveger seg lekent med langsomme strøk over hele kroppen. Det er en stor nytelse i seg selv å gi denne type massasje. Samtidig lærer du å aktivisere den seksuelle energien i deg selv og i den som mottar massasje av deg. Omgitt av stillhet og terapeutens trygghet tillater du den seksuelle energistrømmen til å stige fra underlivet til hjertet og kanskje helt opp til det 3.Øyet. Det vil gi noen dype opplevelser, hvor du ser deg selv og livet ditt i et nytt perspektiv. For noen oppleves det som å komme inn i et Hellig rom i seg selv.

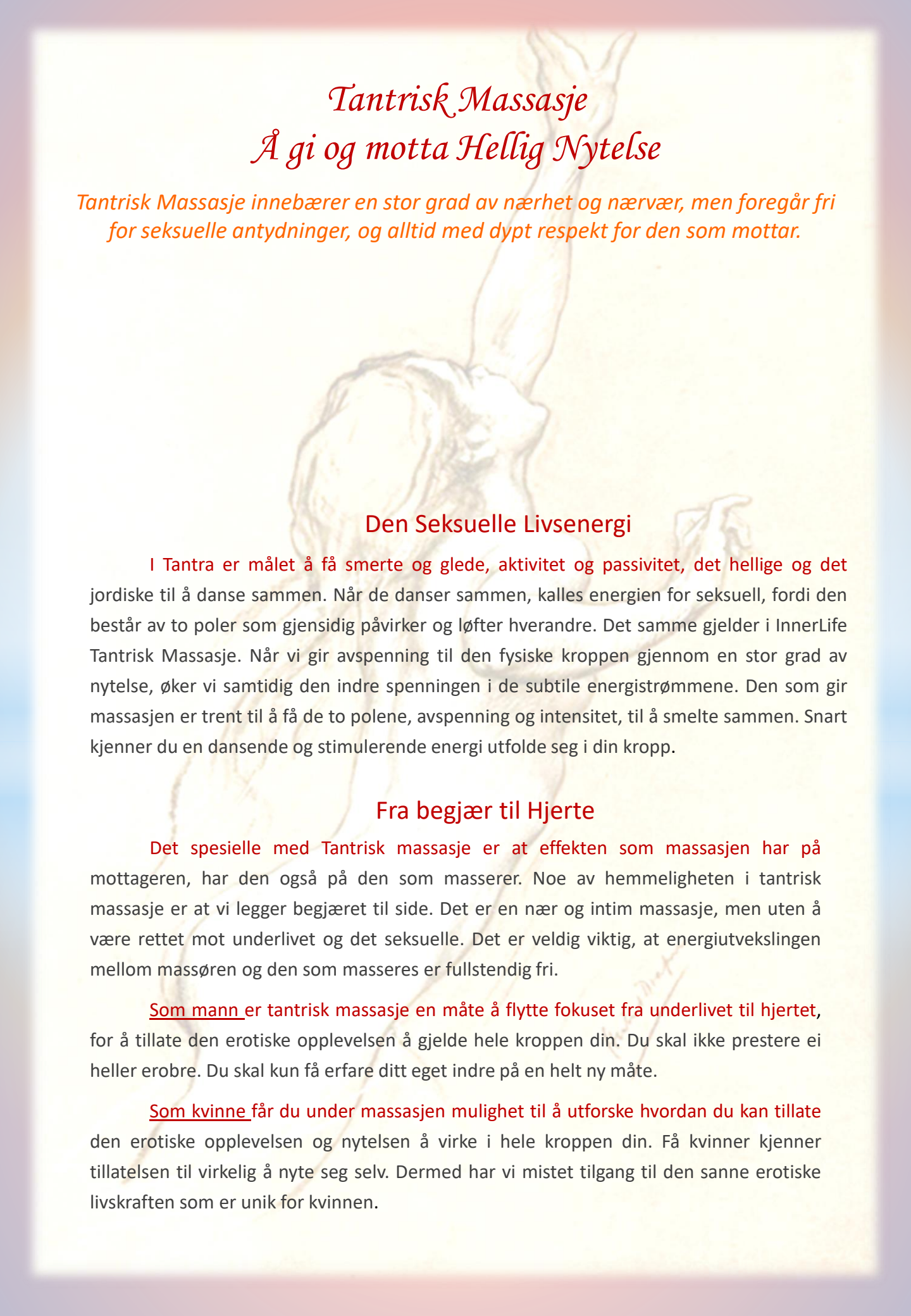
3 - 6. mars: Introkurs: Tantrisk Massasje - Hellig Nytelse

På intro kurset får du en grunnleggende forståelse for den tantriske livsfilosof slik den fremhever menneskets natur som Eros. Ved å lære det grunnleggende ved Tantrisk Massasje, blir du kjent med hva Kjærlighetens Livskunst kan bidra til i ditt liv.

Hvert kurs er en indre reise, hvor vi benytter verktøy som dans og bevegelse, meditasjon, pustøvelser, parvise energiøvelser og tantrisk massasje. Du blir kjent med deg selv på helt nye måter. Det skjer fordi vi i Tantra vektlegger sanselighet, nærhet og nytelse som unike redskaper til å vende innover i deg selv, som at vi tar det med i våre relasjoner.

NB! Du kan melde deg bare på intro-kurset og betale kr. 3.750 inkl. kost og losji.

Eller det kan legges inn som en del av fordypningsgruppen. Se egen pris bak.



Tantrisk Massasje

Å gi og motta Hellig Nytelse

Tantrisk Massasje innebærer en stor grad av nærhet og nærvær, men foregår fri for seksuelle antydninger, og alltid med dypt respekt for den som mottar.

Den Seksuelle Livsenergi

I Tantra er målet å få smerte og glede, aktivitet og passivitet, det hellige og det jordiske til å danse sammen. Når de danser sammen, kalles energien for seksuell, fordi den består av to poler som gjensidig påvirker og løfter hverandre. Det samme gjelder i InnerLife Tantrisk Massasje. Når vi gir avspenning til den fysiske kroppen gjennom en stor grad av nytelse, øker vi samtidig den indre spenningen i de subtile energistrømmene. Den som gir massasjen er trent til å få de to polene, avspenning og intensitet, til å smelte sammen. Snart kjenner du en dansende og stimulerende energi utfolde seg i din kropp.

Fra begjær til Hjerte

Det spesielle med Tantrisk massasje er at effekten som massasjen har på mottageren, har den også på den som masserer. Noe av hemmeligheten i tantrisk massasje er at vi legger begjæret til side. Det er en nær og intim massasje, men uten å være rettet mot underlivet og det seksuelle. Det er veldig viktig, at energiutvekslingen mellom massøren og den som masseres er fullstendig fri.

Som mann er tantrisk massasje en måte å flytte fokuset fra underlivet til hjertet, for å tillate den erotiske opplevelsen å gjelde hele kroppen din. Du skal ikke prestere ei heller erobre. Du skal kun få erfare ditt eget indre på en helt ny måte.

Som kvinne får du under massasjen mulighet til å utforske hvordan du kan tillate den erotiske opplevelsen og nytelsen å virke i hele kroppen din. Få kvinner kjenner tillatelsen til virkelig å nyte seg selv. Dermed har vi mistet tilgang til den sanne erotiske livskraften som er unik for kvinnen.



*InnerLife Tantrisk Massasje
et møte i Nærvær
Skjønnhet og Sanselighet.
Uten ord. Uten krav. Uten begjær*

Kurs 1. Nærvær og Nytelse, 6 – 10. mai (fredag kveld til tirsdag)

Nærvær er første grunntrening vi legger vekt på i Tantra, og som vi tar med oss inn i alt vi gjør, enten det er i meditasjon, i tantrisk massasje, i de kreative øvelsene og i samvær med hverandre. Trening på Nærvær er ikke alltid lett. Her vil du møte både på utfordringer og muligheter til å bli kjent med deg selv på nye måter.

Nærvær er å VÅKNE opp til ditt eget Liv.

Nærvær er å nyte SKJØNNHETEN i alt som er.

Nærvær er å nyte OPPMERKSOMHETEN i NUET og se ting som de er.

Nærvær er SAMSPILL som frembringer berøring mellom oss.

Nærvær er å kjenne strøkene over din nakne hud og vite at det er bare for deg.

Kurs 2. Polaritetenes dans - Livets visdom, 11-14. august (ons – søn)

De neste kursene er fra onsdag sen kveld til søndag ettermiddag.

Den neste grunntreningen i Tantra handler om energiutvekslingen mellom deg og et annet menneske, det vi kaller «polaritetenes dans».

Det er så utrolig mye som foregår mellom oss mennesker, som vi kan lære å bli mer bevisst. Det ønsker vi, fordi det gjør livet til en *oppdagelsesferd* både på det indre plan og ut mot verden. På dette kurset får du studere hvordan du tar imot og hva du gir uttrykk for i dine relasjoner. Du vil trene på å være nær og kanskje også sårbar på en mer direkte måte. Med kontakt i ditt Hara-senter blir du bevisst hvordan du kan *balansere mellom det å stå i deg selv og virkelig åpne deg for et annet menneske.*

*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

Kurs 3. Intimitetens Ånd - å leve nært deg selv.

13 – 16. oktober.

Intimitet og avstand er to poler de fleste av oss erfarer i det daglige, men dessverre er det langt mer avstand mellom oss mennesker enn vi tenker over. På dette kurset lærer du hvordan du kan bryte med avstanden og tillate deg å være mer i deg selv.

Den tredje grunntreningen i Tantra
er å finne døren inn til Intimitetens rike.

Intimitet er en tilstand i psyken som åpner for en utvidet bevissthet om hvordan du er tilstede i denne verden. Etter hvert som du våger mer åpenhet, ærlighet og indre nakenhet, beveges du umerkelig over i den intime sfæren av ditt liv. Intimiteten 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 reise i bevisstheten.

15 – 18. desember.

I løpet av kursåret har du lært å bygge opp din seksuelle livsenergi. Du har åpnet deg mer for Nærvær, Polaritet og Intimitet i din egen hverdag, tre vakre måter å oppleve livet, som du tar med deg inn i fremtiden. På dette kurset ser vi hvordan du kan ta med deg disse kvalitetene inn i seksualiteten.

I opprinnelig Tantra samles de tre grunntreningene Nærvær, Polaritet og Intimitet i en seksuell innvielse. På dette kurset ser vi på forskjellen mellom tradisjonell, vestlig seksualitet og det vi i Tantra kaller den «eksistensielle seksualiteten», som er en indre reise gjennom ni trinn.

Å delta i tantrisk fordypningsgruppe

- **Du trenger å vite at du kan sette av tiden til å delta på alle 5 kursene**, alle 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 absolutt helt nødvendig.
- **Du melder deg på hele utdannelsen** og plikter å overholde betaling av depositum og månedlige avdrag. Ved fravær gis ingen kompensasjon.
- **Du trenger å ha en god fysisk og psykisk helse**. Hvis du er usikker på hva det innebærer, send en epost til Shalini Lind og beskriv hva som er vanskelig.
- **Du gir deg selv gaven å motta minst en InnerLife Tantrisk Massasje** fra en profesjonell utøver, men gjerne oftere. Enkelte massører har nedsatt pris til våre kursdeltagere.
- **Du får mest ut av kursrekken hvis du legger opp til litt daglig trening**. Spesielt viktig er den daglige meditasjon som ivaretar kroppens seksuelle energistrøm, som er selve livskraften vår. Den daglige, mentale treningen krever ikke mye tid, kun oppmerksomhet. Å massere noen ganger mellom hvert kurs, vil gi deg mer energi og viktige erfaringer.

Ønsker du å bli sertifisert InnerLifeTantra Massør.

- **Hvis du ønsker å gå videre til godkjenning som InnerLife Tantra-massør**, trenger du å utveksle Tantrisk Massasje mellom kursene. Det innebærer at du trenger å kjøpe deg en massasjeбенk. Benkene til Julia, ca. kr. 2000, - er absolutt bra nok.
- **I løpet av våren 2023 kan du hører med hovedlærer om du er rede til å gå ut i klientpraksis**. Da vil du gi minimum 20 massasje til ukjente klienter. Under praksis tar du halv pris pr. sesjon, pr. 2021 er det kr. 800,- for halvannen til to timer.
- **Det blir satt opp 1-2 obligatoriske Zoom – kurs** i klientbehandling og etiske retningslinjer.
- **I forbindelse med din praksis får du i oppgave å skrive en rapport** om ditt arbeid med klienter.



Pris og sted Påmelding og betaling

Du melder deg fordi du ønsker å delta på hele kursrekken.

Dersom du ikke er fornøyd etter introduksjonskurset, kan du trekke deg og du betaler bare for det ene kurset. Går du videre, binder du deg til de neste 4 kursene.

Datoer og møtetider:

Intro 3 – 6. mars. Fremmøte torsdag kl. 14 - 15.00. Avreise søndag kl. 17.00.

Fordypning: 6 – 10. mai. Fremmøte fredag 20 – 21.00 til kveldsmat og registrering.

De neste kursene 10 – 14. august. + 12 – 16. oktober. + 14 – 18. desember
har fremmøte onsdag kl. 20 – 21.00. Avreise siste dag kl. 17.00)

PRIS introkurs inkl. kost/losji: kr. 3.750,- Du velger ½ eller hel kursavgift betales ved påmelding. Resterende betales innen 20. februar.

Pris 4 fordypningskurs kr. 26.400,- Alle kursene er inkludert full kost og losji.

Fordypning, bindende depositum kr. 2400,-

Resterende kursavgift kr. 24.000,- betales i form av 12 avdrag á kr. 2.000,-
fra 15. januar 2022 til 15. desember 2022. Melder du deg på senere enn januar,
betaler du de avdragene som skulle vært påbegynt.

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

Ved avmelding introkurs beholder vi dep. kr. 700,- uansett når du melder deg av.

Ved avmelding fra fordypningsgruppen beholder vi depositum kr. 2400,- i
administrasjonsutgifter. *Gjelder fra 6 uker før kursstart.*

Ved avmelding i løpet av kursåret betaler du depositum + antall gjennomført kurs.
Det gjelder uansett om du har sykemelding.

Kursbekreftelse med praktisk info sendes etter mottatt depositum.

Ang. smittevern og vaksine: Fordi kursene innebærer nærkontakt innenfor en meters
avstand, er det ønskelig at du er fullvaksinert. Alle som skal på kurs, må være ytterst
forsiktig med tanke på smitte de siste fem dagene før kurs. Du må selv-teste deg
mandag og onsdag før du ankommer kurssenteret. Er du ikke vaksinert, må du PCR-
teste deg mandag før kurset.

Forbehold: Vi tar forbehold om at kurs kan bli utsatt, hvis Korona-situasjonen skulle
kreve det. I tilfelle fremskyves kurset til neste dato.

Bjørk Kursgård, Ilseng

Løkenvegen 79. 2344 Ilseng.



Du finner oss på Ilseng, et kvarter syd for Hamar, 50 min. med tog fra Gardermoen og en time kjøring fra Ikea/Oslo.

Epost Shalini: shalini@innerlifetantra.no

Telefon kontor: Kerste: 917 33 270.



Kursleder Shalini Lind

Shalini er en kursleder som inspirerer deg til å hente frem de gjemte og glemte livskraftene i deg selv. Hun skaper tidlig i kurset en varm atmosfære, slik at du kjenner deg tilstrekkelig trygg til å møte dine nye erfaringer.

Shalini har arbeidet med spirituell veiledning og kurs på heltid siden 1981. De siste ni årene har hun bare fordypet seg og undervist i det som er blitt «InnerLifeTantra». Hun bor i et kollektiv på Bjørk kursgård sammen med sine medarbeidere; Øivinn, Nina og Kerste med datter Vilde og 2 små hunder.