

Les her om regler du må forholde deg til under kursoppholdet.

Et Tantra-kurs innebærer dans, bevegelse, meditasjon, massasje og pust, samt mentale øvelser. Du er mye i relasjon til andre deltagere i gruppen. Det fordrer en åpenhet og ærlighet i forhold til den du er og det du bærer på i ditt indre. Du ønsker å utfordre dine egen grenser der du kjenner skam og sjenanse, men det er hele tiden du som bestemmer hvor mye du åpner deg. Kursleder er profesjonell med 35 års kurserfaring, som sørger for at atmosfæren i gruppen kjennes åpen og trygg, og at alle blir sett og hørt.

1. Konfidensialitet - du forteller ikke om de andre deltagernes opplevelser til andre du kjenner.

I gruppen kan du fortelle om deg selv og dine opplevelser, men du forteller ikke om andre.

Må du omtale en annen for å klargjøre din egen situasjon, gjelder den samme taushetsplikten for resten av gruppen.

2. Samtykke – du kan ikke gjøre noe overfor en annen, som den andre ikke ønsker. Vi oppfordrer deg til å ta initiativ, men alltid få et klart JA før du handler.

3. Tilstedeværelse - vær tilstede i det som skjer i gruppen og i deg selv.

Mobil er fritid. Ingen mobil skal være på eller brukes i en workshop.

4. Kommunikasjon - uttrykk dine ønsker uten forventning til å bli møtt slik du ønsker.

Du er hele tiden ansvarlig for dine følelsesmessige reaksjoner.

5. Å skape relasjon. Gi like mye plass til andre som til deg selv.

Det er i relasjonene som DU skaper, at du utvikler deg.

6. Ingen nakenhet annet enn på nakenstranden, hvis du ønsker det.

7. Vi praktiserer likeverd, fellesskap og åpenhet.

8. Ingen seksualisering av andre deltagere.

9. Du trenger god fysisk og psykisk helse, slik at du har nok energi til å være oppegående en hel dag, i tillegg til å gå i bakker og gå en to timers tur.