

*Kurs i Tantrisk Visdom på øya Sifnos
Hellas, 7 - 19. september 2022*



*«Kjærlighetens indre Frigjøring»
med Shalini Lind, assistert av Øivinn Øi*



«Hotel Paradise Place»
www.paradiseplace.gr

*InnerLifeTantra er den Kjærlige Visdom som fremhever det Hellige ved å leve gjennom
Skjønnhet, Nytelse og Glæde i solidaritet med alt levende liv på jorden.*

Velkommen til «Hotel Paradise Place» 7 - 19. september 2022

Hvert år siden 1986 har Øivinn og Shalini arrangert tilsvarende kurs og opphold på Sifnos med unntak av de to siste årene pga. Covid. Samme hotell, samme rolige strand, samme gjestfrie restauranteieren som i 1986. Hotellet er lite, men nettopp modernisert. I 1. etasje ved svømmebassenget har vi tilgjengelig 1 trippel og 3 dobbeltrom med bad og egen terrasse med grønne planter overalt i hagen utenfor. I tillegg har vi tilgjengelig fire trippelrom, som består av et dobbeltrom og en liten alkove med felles bad og en flott terrasse med utsikt mot havet.

For deg som gjerne vil sove på eget rom, har vi altså fire alkover tilgjengelig, som fordeles ved ankomst. Alle deltagere må i utgangspunktet være åpne for å bo på dobbeltrom. Du betaler ikke noe ekstra for alkoven, for det har den ulempen at det står et lite kjøleskap der, som de som bor på dobbeltrommet må ha tilgang til fra åtte-tiden på morgenen. Stranden og klippen for morgenbad ligger et par hundre meter nedenfor hotellet.

Sifnos byr på vakre turstier. En av dagene tar vi fri og vandrer over øya til Castro, en gammel middelalderby som ligger på toppen av et lite fjell. En annen dag reiser vi på ettermiddagen til den andre siden av øya for å bli litt mer kjent med en av de mange små landsbyene på Sifnos.



InnerLife som praksis og metode innbefatter hele din Tilværelse!

Shalini bringer deg inn i den Tantriske Livsvisdom med dens vakre, grensesprengende innsikter, som vi i vår tid så sårt trenger. Hun veileder deg inn i meditative og skapende prosesser ved hjelp av indre bilder, historier, drømmer og symboler. Du lærer pust- og energiøvelser som utfordrer deg til å finne nøkkelen til å ta imot mer av deg selv som det kjærlige mennesket du er.

I den Tantriske Livsvisdom lærer du at livet ditt formes gjennom to parallelle virkeligheter. «Realtiden» er din fysiske og kroppslige eksistens, hvor du med din bevisste tanke og vilje tar ansvar for å forme din egen hverdag. Rundt kroppen din finnes et lyslegeme, som sammensatt av intrikate energimønstre som uttrykk for dine Sjelskrefter.

Sjelen er deg, men hun er også noe mer enn deg, fordi hennes virkelighet er en annen enn du vanligvis er identifisert med. Sjelen eller din feminine intelligens er den «Imaginære virkeligheten» du møter gjennom intuisjonen, i følelsene dine og i nattens drømmer.

For å nå inn til denne kilden i deg, bringer Shalini deg inn i trening gjennom fire grunnleggende Livsprosesser:

1. Livsprosess. Med villigheten til Speiling og Berøring i møte med dine medmennesker, opplever du følelsen av Frihet og Verdighet.

2. Livsprosess. Med tilstedeværelse i livets Skjønnhet, Sanselighet og Intimitet, kommer du i kontakt med en dypere Mening med Livet.

3. Livsprosess. I stillheten tillater du den Intuitive tanke, som gir næring til din egen fremtid.

4. Livsprosess. Med tilstedeværelse i din kropp og fokus inn mot Sjelen, åpner du deg for den Erotiske Livskraften i ditt indre.



Fordypning i Tantrisk Livsvisdom!

På dette vakre og spesielle oppholdet på øya Sifnos veileder Shalini deg inn i hva Tantra dypest sett handler om.

Du blir kjent med en livsvisdom og dens overaskende innsikter om menneskets livspotensiale, psykisk, kreativt, erotisk og seksuelt.

I Tantra åpnes døren til din Kjærlighetsevne og Livsglede gjennom Nærvær i det sanselige. På kurset tegner vi et helt nytt bilde av Eros, kroppens erotiske energi, slik den er konstruert i kroppen din for å bringe deg i kontakt med *en indre Kjærlighetskraft*, som åpner deg for å se det Hellige ved å leve ditt liv på jorden.

Du blir på kurset kjent med din feminine intelligens som uttrykk for dine indre Sjelskrefter, som er like viktig for en mann som for en kvinne. Det handler om å åpne deg for *den gode Sårbarheten, Nærværet i Nuet, Sansenes Nytelse og Livets Skjønnhet*. I Tantra er Eros eller «kjærlighetens livskunst» et uttrykk for menneskets dypeste sjelsvesen. Det gjelder for alle mennesker uansett legning eller kulturell bakgrunn. Når Shalini legger vekt feminin intelligens, handler det om din evne til å kommunisere både inn mot Sjelen og ut til dine medmennesker. For i Tantra er det menneskemøtene som står i sentrum og som fremmer Livets utvikling.

Mange tror at Tantra først og fremst handler om sex, men det er feil. Bildene av Guden Shiva og Gudinnen Shakti i het omfavnelse, er symboler for de dypere livskreftene i mennesket som ligger skjult i kroppene våre. Det har de gjort siden patriarkatets tilblivelse, fra den gang den eksistensielle seksualiteten og vår feminine intelligens ble underlagt syndens lodd. I Tantra, derimot, er den seksuelle energi selve Livskraften i mennesket, som fremmer Kjærligheten til din egen kropp, den skapende Livsutfoldelsen, den intuitive Friheten og den sensuelle Seksualiteten.





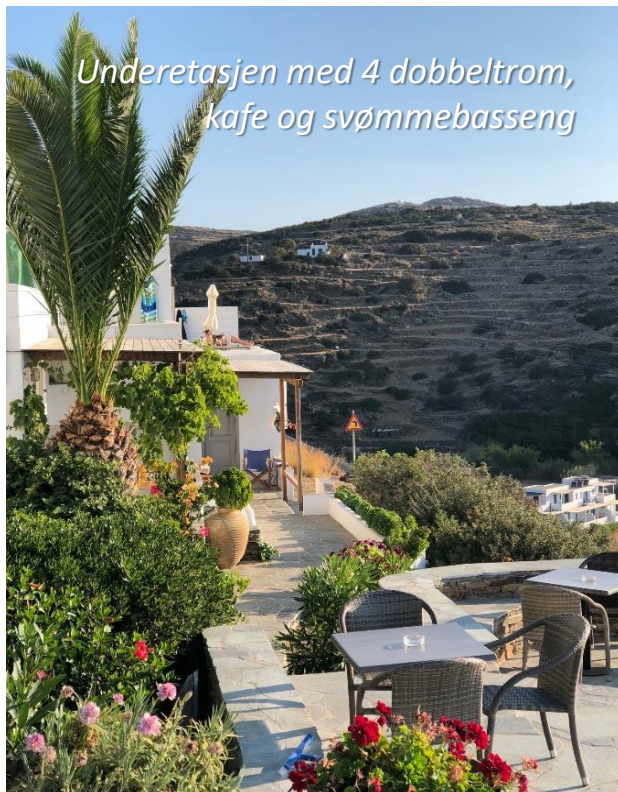
Glimt fra vandringsturen over øya



Velkommen til Apokofto på øya Sifnos i Egeerhavet

Vi reiser til Sifnos i Kykladene, 3,5 timer med båt fra Athen. Her har vi funnet det vakreste stedet på øya, hvor det er ro og skjønnhet overalt. Vi bor i Apokofto, en liten bukt med en lang sandstrand, to vakre restauranter helt nede ved strandkanten, en liten kirke og tre små hoteller. Ingen diskotek og handlegater, kun naturen, havet og en ro, - et fantastisk sted for innadvendt arbeid. «Paradise Place» er det ene hotellet i Apokofto med plass for 22 gjester, hvor vi leier hele hotellet.

MÅLTIDER: Nicole som driver hotellet, har laget en liten kafe i første etasje, hvor du bestiller kaffe og frokost og nyter utsikten på terrassen. Frokost er inkludert. Mat til kvelds kjøper vi i nabolandsbyens lille kolonial. Hver dag blir du servert middag på Janis tradisjonelle restaurant, som vi betaler for ved avreise. Regn 120 kroner pr. dag for middag, alt etter hvor nøysom du er.



*Underetasjen med 4 dobbeltrom,
kafe og svømmebasseng*

Kurset på Sifnos vil gi deg nye innsikter, indre erfaringer, og en opplevelse av tilstedeværelse og nytelse. Du kan vanskelig finne et sted som er bedre egnet til å speile skjønnheten, til å sanse lydene, nyte maten og kjenne følelsen av indre berøring i møte med andre søkende mennesker. Her har vi holdt årlig kurs siden 1984. Det har vært et vendepunkt for svært mange gjennom de 35 årene vi har tatt med grupper til Sifnos.



Reisen og dagsrytmen for kurs og ferie på Sifnos 7 - 19. september 2022.

Dagtemperatur ca. 23-25 grader. I vannet ca. 23-22 grader.

Reisen innebærer forhåndsbestilt fly med Norwegian til Athen onsdag 7. september. Vi overnatter på hotell i gamlebyen i Athen den første natten. Deretter båt (3,5 timer) ut til Sifnos på ettermiddagen. Det innebærer 10 hele kursdøgn på Sifnos fra fredag til neste søndag, hvorav 1 til 2 dager er lagt opp til felles turer. Hjemreise med båt mandag 19. september, hvor vi flyr hjem sent på kvelden. Gruppen møtes til undervisning, øvelser og innadvendt arbeid, 2 økter pr. dag á 2,5 timer.

Dagrytmen: Du står opp senest ved kl. 8.00, men gjerne til soloppgangen kl. 6.00. Da går du kanskje ut på terrassen og nyter morgensolen og utsikten. Senere finner du et sted for deg selv, hvor du kan gjøre din lille morgenmeditasjon, ta en dukkert i havet. Frokost spiser vi på terrassen.

Vi møter med Shalini i kursrommet kl. 11.30 til 14.00. Da blir det igjen en liten meditasjon, delinger i gruppen, øvelser, m.m. Noen ganger jobber vi to og to eller i smågrupper, i tillegg til å undervisning i den store sirkelen. Deretter unner vi oss en god middag hos Janis, restauranten som holder oss med kursrom.



Kursrommet er en stråhytte med jordgulv, kjølig nok til undervisning på en varm sommerdag. Hver dag lager gruppen et nytt «alter» av de vakre, hvite steinene fra stranden.

På ettermiddagen har du en god pause til å sole deg, gå på tur eller dra på kafebesøk til fiskelandsbyen på den andre siden av klippen. Vi møtes i kursrommet kl. 18.30 til kl. 21.00. Noen kvelder går du opp til hotellet for å spise din kveldsmat på terrassen og nyte stillheten og havet. Andre kvelder blir du sittende på den romantiske restauranten ved vannet og nyter den greske kveldsstemningen. Uansett hvilken tid det er på døgnet, er det vakkert og stille rundt deg her i Apokofto.

Pris for 13 dagers reise, kurs og opphold i Hellas: kr. 21.350,-

Prisen inkluderer gruppereise med Norwegian tur/retur, hotell i Athen og på Sifnos, båtbillett og bussleie.

NB! Prisen dekker ikke middag som vi spiser nede ved stranden, ei heller kveldsmat som vi selv kjøper inn og spiser på terrassen.

Prisen dekker 13 dagers tur, hvorav 10 dager med kurs á 5 timer pr. dag, inkl. 2 obligatoriske tur-dager som blir arrangert for gruppen. 3 reisedager, da vi ligger over i Athen på veien til Sifnos.

Reise/opphold dekker utgifter til innleid buss mellom flyplass, båthavn og hotell, båt tur/retur Athen/Sifnos, 1 overnatting i Athen, 11 døgns hotellopphold på et vakkert, fire stjerners hotell inkl. frokost, og administrasjons-omkostninger til reisebyrået på Sifnos.

Innkjøp av kveldsmat og utgifter til middag på Janis restaurant bør beregnes til ca. 2000,- alt etter hvor nøysom du er.

Avreise fra Gardermoen med Norwegian ONSDAG 7. september kl. 15.55 – fremme i Athen kl. 20.45 lokal tid.

Da blir vi kjørt med Buss til «Hotel Jason Inn» i gamlebyen Plaka med utsikt til Akropolis.

Det blir mulighet for noen timer på formiddagen til å nyte frokost i Plaka, evt. til innkjøp.

Hjemreise fra Athen med Norwegian MANDAG 19. september kl. 21.35 - fremme 00.25.

Kursleder er Shalini Lind, assistert av Øivinn Øi.

Shalini er en innsiktsfull og inspirerende Tantra-lærer, som lett skaper hjerterom rundt seg. Øivinn er med for å assistere, for eksempel når mennene har behov for å samles til en prat eller som individuell samtalepartner.

Shalini og Øivinn har 30 års felles erfaring med kurs og spirituell veiledning. De siste fem årene, etter at Shalini valgte å undervise i Tantra, har hun stort sett undervist alene. På kursgården syd for Hamar tilbyr hun ettårige fordypningsgrupper for kvinner og menn, i tillegg til en ettårig utdanning i Tantra Massasje og Tantra Coaching.





Forventninger til deg som vil delta.

Denne reisen er ikke et helsetilbud. Det handler om den Tantriske Livsvisdom som en spirituell utviklingsprosess med fokus på din kjærlighetsevne, slik den viser seg i alle områder av livet. For å delta, trenger du å ha noe erfaring med spiritualitet og indre arbeid.

Du trenger å være frisk og i normal, psykisk balanse. Du er lett omgjengelig og setter pris på å bli kjent med nye mennesker.

Under kurset er det viktig at du kan åpne deg og speile deg i de andre kursdeltagerne. I utgangspunktet er de fremmede for deg og det kan kjennes utfordrende. Men her får du hjelp av Shalini og Øivinns evne til å skape en varm og likeverdig atmosfære i gruppen.

Hvis vi ikke kjenner deg fra før, vil du få tilsendt et skjema, hvor du svarer på noen personlige spørsmål om livet ditt, før du får bekreftet deltagelse.

Kjenner du deg usikker på om kurset passer for deg eller hva våre betingelser innebærer, ta kontakt med Shalini på : [466 344 84](tel:46634484).

Gruppen består både av deltagere av begge kjønn og alle aldre (25 – 65). Noen er med på InnerLife-kurs for første gang, men trenger da erfaring fra indre arbeid andre steder. Nye deltagere bringer med seg nye horisonter, mens de som har erfaring, bringer de nye raskere inn i prosessen. Sammen skaper vi et likeverdig og varmt fellesskap med fordypning av den Tantriske Livsvisdom.

Påmeldingsfrist snarest mulig.

Denne turen vil fort bli fylt opp.

Forhør deg gjerne om det fortsatt er plass.

Påmelding og betaling

Du melder deg på via nettsiden vår: www.InnerLifeTantra.no

Se PÅMELDING i menyen øverst.

Bindende depositum kr. 5000,- betales ved påmelding etter at du har fått bekreftet plass.

Ved avmelding taper du depositum, så fremt ikke en annen deltager tar din plass. Da beholder vi kr. 2000,- Det ser vi oss nødt til, fordi vi betaler depositum som ikke er refunderbart for hotellene i Hellas.

Resterende betaling kr. 16.300,- kan betales i sin helhet pr. 1. juni eller deles i 2 avdrag á kr. 8.150 pr. 1. juni og 1. august.

Sørg for å ha reiseforsikring som dekker sykdom, hvis du evt. må avbestille kurset. Kurs og reise arrangeres i privat regi og vi er ikke medlem av reisegarantifondet.

Flybilletten kan ikke endres!

Hvis du ønsker å utvide oppholdet før eller etter kurset, taper du flybilletten den ene veien, da flybillettene er gruppebestilt tur/retur pr. person til kr. 2.666,-. Kursleder må ha klar beskjed hvis du dropper en vei.

- Hvis du reiser nedover før gruppen, må du enten møte oss på hotellet i Athen onsdag kveld 07.09 eller på Sifnos torsdag 08.09.
- Det er viktig at du ikke planlegger å reise fra Sifnos før gruppen reiser inn til Athen mandag 19.09 på morgenen.
- Hvis du trenger hjelp til å planlegge båttruter til andre øyer, kan du ta kontakt med vårt reisebyrå på Sifnos. Da gir du beskjed om at du er en del av «InnerLife-Group».

Aegean Travel - reisebyrå på Sifnos:

E-post: apostolos@thesaurus.gr * <http://www.thesaurus.gr>

Ta kontakt med Shalini for spørsmål: Shalini@InnerLifeTantra.no



Øivinn Øi

Les her om samværsregler som du trenger å forholde deg til under kursoppholdet.

Et Tantra-kurs innebærer meditasjon og puste og 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 har med deg av kvaliteter og skyggesider i ditt indre. Du ønsker å utfordre dine egne grenser, der du kjenner sjenanse, men det er du som bestemmer hvor mye du åpner deg. Kursleder er profesjonell med 40 års erfaring, og sørger for at atmosfæren i gruppen kjennes åpen og trygg, slik at alle blir sett og hørt.

1. Konfidensialitet - du forteller ikke om de andre deltageres opplevelser til andre du kjenner. I gruppen forteller du om deg selv og dine opplevelser, men du forteller ikke om andre personer. Hvis det er nødvendig å omtale en annen for å klargjøre din egen situasjon, gjelder den samme taushetsplikten for resten av gruppen.

2. Samtykke - Ta initiativ, men få alltid et klart JA før du handler.

3. Tilstedeværelse - vær tilstede i det som skjer i gruppen og i deg selv. Ingen mobil skal være på eller brukes i en workshop og minst mulig når du er sammen med andre kursdeltagere.

4. Kommunikasjon - uttrykk dine ønsker uten krav om å bli møtt. 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 DU skaper, at du utvikler deg.

7. Vi praktiserer likeverd, fellesskap og åpenhet.

8. Ingen seksualisering overfor andre deltagere.

9. Ingen alkohol eller drugs.

10. Du trenger en god fysisk og psykisk helse, slik at du har nok energi til å delta gjennom en hel kursdag.

InnerLife-Akademiet, mai 2022

