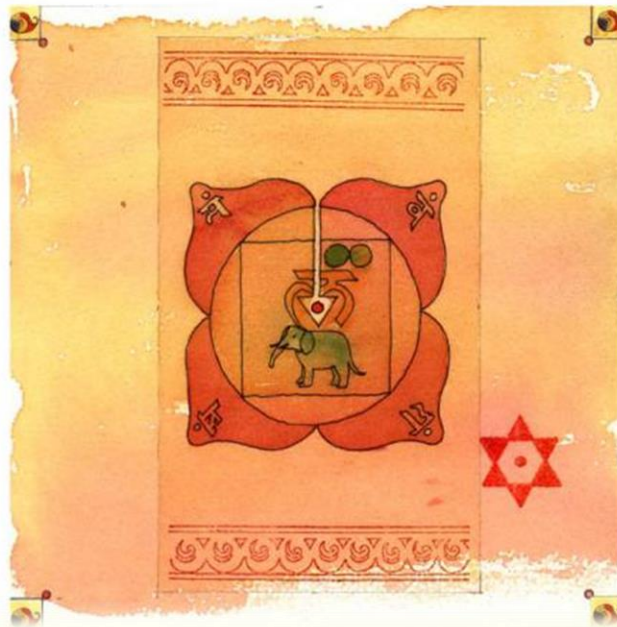


NY ettårig fordypningsgruppe i 2023.

Tantrisk Massasje og Tantrisk Livsvisdom.



Tantra Helliggjør livet gjennom Nærvær
i Skjønnhet, Sanselighet og Intimitet.

I Tantra vektlegger vi menneskets sanne natur som *Kjærlighet og Glede*. 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 livsglede. 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 Livsglede
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?

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 selv bilde, 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. Dernest 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 kroppssopplevelse av de sjeldne.

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.

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.

Les på vår nettside www.InnerLifeTantra.no om InnerLife Tantrisk Massasje

Du får gjennom kurset en grunnleggende forståelse for den tantriske livsfilosof slik den fremhever menneskets natur som den erotiske kjærlighet, Eros, en måte å forholde oss til livet som ikke er seksualisert, men basert på indre nytelse og glede. Nytelsen er ikke basert på forbruk, men det å oppdage hvordan vi mennesker er blitt gitt en fullkommen jord, en magisk kropp og seksualitet til å glede oss. .

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 bringe hele deg selv ut mot verden.



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

Kurs 1. «Nærvær, Sanselighet og Nytelse»

22 – 26. mars, onsdag kveld kl. 20.00 til søndag kl. 16.00.

Evnen til nærvær og nytelse gjennom sanselighet er den første grunntrainingen vi legger vekt på i InnerLifeTantra. Det tar vi med oss inn i alt vi gjør, enten det er i meditasjon, i den tantriske massasjen du lærer eller i de kreative øvelsene vi gjør i samvær med hverandre. Trening på nærvær og nytelse er ikke lett, da både usikkerhet og sjenanse kan dukke uventet opp. Men i den gode, trygge og kjærlige atmosfæren som Shalini skaper i sine grupper, får du en unik mulighet til å overkomme gamle begrensninger.

Nærvær er å SE livet som det er.

Nærvær er å VÅKNE opp til ditt Liv.

Nærvær er å nyte SKJØNNHETEN i det som er.

Nærvær er SAMSPILL og berøring mellom oss.

Nærvær er STRØK over naken hud og vite at nytelsen er for deg.

Kurs 2. «Intimitetens Ånd»

14 – 18. juni, onsdag kveld kl. 20.00 til søndag kl. 16.00.

Den andre grunntrainingen i Tantra er å gjenfinne intimitetens ånd i deg.

Det er så utrolig mye som foregår mellom oss, som vi kan bli mer bevisst. Dette kurset blir en oppdagelsesferd, hvor du får studere hvordan du tar imot inntrykk og hva du gir uttrykk for i dine relasjoner. Etter hvert som du våger mer av din sårbarhet gjennom et ærlig og mer direkte uttrykk, beveges du umerkelig over i den intime sfæren av ditt liv. Da blir du samtidig bevisst hvordan du kan åpne deg for et annet menneske uten å miste deg selv.

Intimitet gir en dypere opplevelse av deg selv, en mer gledesfylt opplevelse av menneskene rundt deg og en større bevissthet om jorden du lever på.

*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. «Erotisk vennskap», om sensitivitet i Hellig samvær.

23 – 27. august, onsdag kveld kl. 20.00 til søndag kl. 16.00.

Den tredje grunntreningen i InnerLifeTantra handler om energiutvekslingen mellom to mennesker, hvor begge to er nær seg selv.

Det er så mye som foregår i oss i form av kåthet, tiltrekning og lyst, som vi prøver å holde for oss selv. Vi kjenner ikke disse unike reaksjonene i kroppen som noe annet enn i tilknytning til sex. Erotisk vennskap handler om tillitt, hvor vi ikke begjærer eller stiller betingelser og forventinger, men nyter hverandre gjennom de gode følelsene vi kjenner i egen kropp. På kurset lærer du å møte det erotiske som signaler fra ditt indre. Det ønsker vi å gjøre til en *oppdagelsesferd* på det indre plan, som åpner deg ytterligere i dine relasjoner og i ditt virke ut mot verden.

Kurs 4. «Den eksistensielle seksualitet», en reise i bevisstheten.

8 – 12. november, fredag kveld til tirsdag ettermiddag.

I løpet av kursåret har du lært å stryke din seksuelle livsenergi.

Du har åpnet deg for mer Nærvær, Intimitet og Erotisk vennskap i egen hverdag. Det er tre vakre måter å vandre gjennom livet, som du tar med deg inn i fremtiden. På dette kurset skal vi se hvordan du kan ta med deg de tre kvalitetene inn i seksualiteten. Vi studerer forskjellen mellom den tradisjonelle, vestlige seksualiteten og det vi kaller den «eksistensielle seksualitet», som er mer en reise i bevisstheten. Hva kreves av oss for å bygge opp en eksistensiell seksuell praksis sammen med en partner, og hvordan kan vi som single ha glede av den eksistensielle seksualiteten?



Pris og sted Påmelding og betaling

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

Du melder deg til alle fire kursene under ett. Du trenger å vite med deg selv at du kan delta på alle fire kursene og hele den oppsatte tiden for hvert kurs.

Datoer og møtetider:

22 – 26. mars, 14 – 18. juni, 23 – 27. august og 8 – 12. november.

Fremmøte / avreise:

Vi møtes onsdag kveld kl. 20.00 for kveldsmat og sirkel i kursrommet.

Avreise mars og november kl. 16.00. I juni og august kl. 17.00.

Pris for 4 kurs inkludert full kost og losji i 4 døgn på dobbeltrom = kr. 29.400,-

Bindende depositum kr. 3.000, -

Resterende kursavgift betales i form av 12 avdrag á kr. 2.200, -

fra 15. januar til 15. desember 2023.

Kursbekreftelse med praktisk info sendes når vi har mottatt ditt depositum.

Webinarer mellom kursene kan bli avholdt. Ikke obligatorisk.

Deltagelse kr. 300,- pr. kveld.

Ved avmelding beholder vi kr. 1.000,- i admin.gebyr.

Ved avmelding senere enn 4 uker før kursstart, beholder vi hele depositum.

Ved avmelding i løpet av kursåret betaler du depositum + avgift for gjennomførte kurs.

Ved sykdom, sørg for å få sykemelding. Sammen med en bekreftelse om fravær fra oss, kan du søke om å få kursbeløpet refundert via din reiseforsikring.

Angående Corona: Vi ber om at den enkelte deltager kjenner seg helt frisk før ankomst. Det vil si ingen feber eller forkjølelssymptomer.

Sannsynligvis vil vi be om at du tar en selvtest onsdag morgen før du skal hit.

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 underveis 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 evt. begrenser deg.
- **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, (20- 25 min.) 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.

Å bli sertifisert InnerLife Tantrisk 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 massasjebenk. Benkene til Julia, ca. kr. 2500, - er absolutt bra nok.
- **På slutten av året kan du høre med hovedlærer om du er rede til å gå ut i** klientpraksis. Det forutsetter at lærer mener du er i stand til å bruke din seksuelle energi i form av erotisk vennskap, slik at du er i stand til å påvirke energistigningen i klientens kropp.
- **Praksis innebærer nok et fordypningsår i tillegg til at du gir 20-30 massasjer** til ukjente klienter. Under praksis tar du halv pris pr. sesjon, ca. 800 kroner for halvannen times massasje.
- **Du melder deg inn i InnerLife Tantrisk Forum**, slik at du kan delta på webinarer, hvor vi utveksler erfaringer fra massasje og klientcases.
- **I forbindelse med din praksis får du i oppgave å skrive en rapport** om ditt arbeid med klienter.



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.

www.InnerLifeTantra.no



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.