



# Hva skjer på Bjørk i 2023

Videregående gruppe 1.  
Energi, Pust og Frigjøring i Tantra

Videregående gruppe 2.  
Hellig Nytelse - Hellig Glede i Tantra

Ny fordypning, gruppe 3.  
Tantrisk Massasje - Tantrisk visdom

## InnerLifeTantra

Videregående gruppe 1.

## «Energi, Pust og Frigjøring i Tantra»

Dato: 8 -12. mars, 25-29. mai, 9 -13. august, 18-22. oktober.

### Kort om innholdet.

#### Prana-gruppen

**ENERGIARBEID.** Dette er en gruppe for deg som finner det interessant å studere hvordan energi virker på din kropp og psyke. Vi kommer til å jobbe ganske målbevisst med energiøvelser og parvis energiarbeid (healing). Vi skal forstå erfaringene vi gjør i lys av hvordan vi bedre kan følge signalene fra vårt indre (Shakti). Den tantriske massasjen vil bli trukket inn, men den er ikke vårt hovedfokus.

**FRIGJØRENDE ÅNDEDRETT:** Vi skal lære mer om pust og benytte oss av ulike pusteteknikker som bringer oss dypere innover i oss selv til en mer personlig bearbeidelse. Først og fremst vil vi benytte frigjørende åndedrett (pustereiser) til fordypning, i tillegg til Shalinis «livsreiser», som er en kombinasjon av visualisering og musikk som stimulans.

**ARKETYPER:** Dette er en Tantra-gruppe. De fire sanne gleder; skjønnhet, sanselighet, intimitet og seksualiteten, danner en ramme rundt kursene. Et annet viktig tema for denne gruppen er det indre studiet av mannens og kvinnens arketyper, som vi åpner for gjennom frigjørende åndedrett. Det gjelder krigeren og elskeren i mannen, samt tempelprestinnen og kvinnen som mannens muse. Det vil igjen lede oss inn mot seksualiteten, både den tradisjonelle og den mer eksistensielle «Hellig sex – Hellig nytelse».

### Pris og betaling for gruppe 1 og 2.

Depositum høst 2022 for å sikre deg plass: kr. 1.000,- -

Rest depositum kr. 2.400,- - betales innen 20. januar.

Resterende kursavgift betales i form av 11 avdrag á kr. 2.360,- fra 15. februar til 15. desember 2023.

Trenger du lengre avdragstid, er det mulig.

Ønsker du å betale alt i ett eller dele opp i færre avdrag, er det mulig.

4 kurs á 4 døgn på dobbeltrom inkl. full kost og losji = kr. 29.400,-



Videregående gruppe 2.

## «Hellig Nytelse - Hellig Glede i Tantra»

Dato: 19-23. april, 30. juni – 05. juli, 6-10. sept. 22-26. nov.

### Kort om innholdet.

#### Maithuna-gruppen

**RØD TANTRA** er en levemåte. Det handler om å ta innholdet i Maithuna (Hellig Sex) med deg ut i verden, hvor du møter store og små, gamle og unge, menn og kvinner i intimitetens ånd. Intimitet er menneskets sanne natur. Det er vår lengsel. Det er lyset som tennes i oss, når vi er tilfredse i kropp og sinn. Det er magien som åpner for de vakre relasjonene du skaper til andre mennesker.

**KROPPENS INTIMITET.** Dette er en gruppe for deg som er opptatt av rød Tantra, men på InnerLife vis. Du ønsker mer inngående fordypning i sanselighet og intimitetens ånd. Du berøres av Tantra, som hevder at «Shakti bor i menneskets kropp, derfor er kroppen vår hellig». Vi skal lære mer inngående om hvordan manns- og kvinnekroppen snakker forskjellig til oss, og hvilken betydning det har for vår evne til intimitet og seksualitet. Denne forskjellen tar vi med oss inn i den tantriske massasjen.

**HELLIG SEX – HELLIG NYTELSE.** I gruppen vil vi fordype oss i de ulike trinnene i Maithuna, som er den Hellige seksualiteten. Det handler om de to kjønnenes svært ulike roller i det seksuelle. Det bringer vi inn i samspillet mellom oss, når vi praktiserer intimitetens ånd under kurs, og i det seksuelle som du praktiserer hjemme. Vi kommer inn på orgasmens betydning, og vi bringer inn pusten når du trener hjemme på kontinens og stigning. Kursene vil gi deg en dypere forståelse av «erotisk vennskap». Vi skal på hvert kurs praktisere «det rituelle rommet», som er en utfordrende, terapeutisk samtaleform og en helt nødvendig praksis for å bygge opp en tantrisk relasjon til et annet menneske.

**KJÆRLIGHET** er et viktig tema for de fleste av oss. Vi spør hva Kjærlighet er. Vi ønsker å forstå vårt eget kontrollbehov, frykten for å miste, den ødeleggende sjalusien og skammen som så lett dukker opp i relasjoner. Hvorfor er kjærligheten så vanskelig i vår kultur og hvordan praktiseres den innen Tantra?

«Enhver relasjon til et annet menneske,  
er en mulighet til å lære mer om hva Kjærlighet er»

## Det blir satt opp 3 fordypningsgrupper i 2023

En gruppe for nye deltagere og to ulike fordypningsgrupper å velge mellom for deg som kjenner InnerLifeTantra fra før, den ene litt mer rød, den andre litt mer hvit.

Gruppe 1 og 2 blir satt sammen av deltagere fra årets Eros, Shakti, Tara og Coach + tidligere deltagere.

For deg som ønsker å fordype deg i InnerLifeTantra i 2023, kan det være nyttig at du allerede nå vet hva som er av tilbud. I denne oversikten finner du datoer, kort om innholdet i hver fordypningsgruppe og betalingsmuligheter for 2023.

Er du usikker på hvilken gruppe du skal velge, kan du sende en epost til Shalini og hun kontakter deg.

Trenger du en annen betalingsordning som går over lengre tid og mindre månedlig beløp, kan du sende en epost til Shalini.

Hvis du ønsker å sikre deg plass i «din gruppe», kan du betale et lite depositum og melde deg på allerede nå. Det er en stor fordel for vår videre planlegging.

### Påmelding gjør du fra nettsiden vår.

Du finner påmeldingsknapper øverst i menyen eller på siden hvor kurset blir beskrevet.