



Hva skjer på Bjørk i 2023

Videregående gruppe 1.
Energi, Pust og Frigjøring i Tantra

Videregående gruppe 2.
Hellig Nytelse - Hellig Glede i Tantra

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 - «Hvit Tantra»

ENERGIARBEID. Dette er en gruppe for deg som ønsker å studere hvordan energi virker på din kropp og psyke. Vi kommer til å jobbe målbevisst med energiøvelser og parvis energiarbeid. Vi skal forstå erfaringene vi gjør i lys av Shakti og de *lovmessighetene som energikroppen vår fungerer etter*. Du lærer å lytte bedre og forstå signalene som kommer fra ditt indre.

FRIGJØRENDE ÅNDEDRETT: Den tantriske massasjen vil bli trukket inn i forbindelse med energiarbeidet, men den er ikke vårt hovedfokus. Vi skal lære mer om pust og benytte oss av ulike pusteteknikker som bringer oss dypere inn i oss selv til en *personlig bearbeidelse*. Først og fremst vil vi benytte frigjørende åndedrett til fordypning. I tillegg vil Shalini guide oss inn i psyken gjennom ulike «livsreiser», som er en kombinasjon av visualisering og bruk av musikk.

ARKETYPEN: Et viktig tema for denne gruppen er studiet av mannens og kvinnens arketyper, som vi åpner for gjennom frigjørende åndedrett og gjenkjenner i oss selv. Det gjelder dype livskrefter som manifesterer seg, spesielt som *krigeren og elskeren i mannen, samt tempelprestinnen og kvinnen som mannens muse*. Slik blir vi konfrontert med kvaliteter vi har stengt ute og som vi trenger å integrere, for å åpne oss for den «eksistensielle seksualiteten» som en meditatív prosess.

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»

KJÆRLIGHET er et viktig tema for de fleste av oss. I denne gruppen spør vi hva Kjærlighet er. Ifølge Platon handler «det godes vesen» om *skjønnhet, godhet og sannhet*, som nettopp er det vi erfarer i «Rød Tantra». Du som velger denne gruppen, ønsker å fordype deg i kjærlighetens frigjøring som en livsstil. De fire sanne gleder; *skjønnhet, sanselighet, intimitet og seksualiteten*, danner fortsatt rammen rundt kursene, men dette året vil vi praktisere gledens vei gjennom «*Maithuna*». Det er sanskrit-navnet for «Hellig sex» og det vi i InnerLife kaller «*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 vi skaper til andre mennesker.

KROPPENS INTIMITET. Du elsker rød Tantra eller intimitet på InnerLife vis, dvs. ikke seksualisert. Du ønsker en mer inngående fordykning i sanselighet og intimitetens ånd. Du berøres av Tantra, som hevder at «Shakti bor i menneskets kropp og 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 oss imellom. Denne forskjellen tar vi med oss inn i den tantriske massasjen.

HELLIG NYTELSE. I denne gruppen fordyper vi oss i den tantriske massasjen som en utviklingsprosess, som vi lærer å kjenne gjennom de 7 trinn i Maithuna. Det handler om *de to kjønnes svært ulike roller* i vår utveksling av energi, både i det seksuelle og i hverdagslige relasjoner. Du lærer å 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*. Kursene vil gi deg en dypere forståelse for hvorfor man i Tantra bytter ut den fysiske orgasmen med «erotisk vennskap», som er det frie og ikke-seksualiserte nærværet og ironisk nok en forutsetning for meningsfylt sex.

«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.