

1-årig fordypning i  
**Tantrisk Massasje og Livsvisdom**  
Introduksjon 4 - 8 oktober med Shalini Lind



Tantra kan bli et vendepunkt i ditt selvbilde  
når det gjelder kjærlighet og seksualitet.

Gradvis blir det erotiske en livskunst  
i skjønnhet, sanselighet og intimitet.

Men mest av alt en måte å  
våkne opp til ditt eget liv.



## *Kort om InnerLifeTantra fordypningsgrupper*

**Mange tror at Tantra først og fremst handler om sex**, men det er en misforståelse som er skapt i Vesten. Tantra er en spirituell prosess, hvor man ser den erotiske livskraften, *Eros*, som menneskets sanne natur. Det er livskraften som får deg til å åpne deg i relasjoner, enten det er i vennskap, i kjæresteforhold eller du sprer kjærlighet og glede blant menneskene du møter på din vei.

**Hver morgen forteller Shalini inspirerende fra denne unike østlige visdommen**, som setter sanselighet, nærvær, intimitet og glede i fokus. Tantra har mye å lære oss om maskulinitet og kvinnelighet, som vi har mistet kontakt med i Vesten. Det virker inn på vår seksualitet, like mye som det påvirker hverdagens opplevelser.

**På kursene blir du kjent med noen grunnleggende prinsipper i Tantra** gjennom meditasjon og stillhet, dans og bevegelse, deling rundt følelser, fordypning gjennom pusteøvelser og energiarbeid. Vi jobber parvis og i mindre grupper. Noen av ettermiddagene utveksler vi tantrisk massasje. Langsomme strøk mot naken hud er en stor nytelse i seg selv, og berører dypt både den som gir og mottar massasjen.

**Kursene på Bjørk er kjent for å trylle frem en åpenhet, nærvær og varme**, som får mennesker som ikke kjenner hverandre fra før til å kjenne seg trygge nok til å åpne seg for hverandre. Sammen skaper vi samhold og nærhet som blir til noen inntrykksfulle dager og vakre menneskemøter. Vi ønsker at du skal få med deg erfaringer som du tar med hjem til inspirasjon i egen hverdag.

# *Temaer du lærer om i fordypningsgruppen med Shalini Lind*

## *Nærvær i relasjoner speiler din sjel.*

**Oppmerksomt nærvær er en grunntrening i Tantra som vi har med oss på alle kurs.** Du får trene på å ta imot det sansene vekker i deg gjennom smaksløkene, lyden av musikk, dansens utfoldelse og strøkene over naken hud. Du søker kontakt med menneskene rundt deg ved å åpne deg for det som skjer, her og nå. Bak den sosiale fasaden er det alltid noe vakkert å oppdage i ethvert menneske.

## *Polaritetenes dans - livets bevegeelse og utvikling.*

**Der forskjelligheten får leve, er det liv og bevegelse.** Vi tar for oss noen viktige forskjeller mellom mann og kvinne og ser hvordan det skaper en positiv spenning, lek, lyst og tiltrekning uten å seksualisere hverandre. I Norge har ønsket om likeverd skjedd på bekostning av vår ulikhet som kjønn. I InnerLifeTantra legger vi vekt på hvordan mann og kvinne kan være samstemte, når vi tør å danse i vår ulikhet, i stedet for å viske ut forskjellene.

## *Intimitetens ånd - å kle deg naken for ditt indre.*

**Du får trene på å uttrykke deg åpent og ærlig** sammen med mennesker som møter deg, lytter til deg, ser deg. Nuets utfordring er å la det som skjer, få komme innunder huden din, for å oppdage hva det vekker av glemte livskvaliteter i ditt indre. Gjennom innlevelse i deg selv og medfølelse for den andre, utvikler du et nært forhold til menneskene rundt deg. Det gir selvfølelse og verdighet.

## *Seksualiteten - en reise i bevisstheten.*

**I Østens Tantra handler den seksuelle energi om foreningen mellom de to grunnleggende livskreftene i mennesket; den jordiske Eros og det spirituelle Selvet.** På kursene blir du kjent med den tantriske seksualitet som et rituale og en feiring av sann maskulinitet og feminin intelligens, slik disse livskreftene kommer til uttrykk på ulik måte i mann og kvinne. Idet vi lærer å se seksualiteten som en hellig handling, slipper vi forventningene til hverandre og begge kjønn kan møte sin seksualitet med følelsen av åpenhet og trygghet.





## *Ettårig fordypningsgruppe i InnerLifeTantra*

Alle kursene er fra onsdag kveld kl.19.00 til søndag kl.17.00, med unntak av første kurs hvor vi møtes kl. 17.00.

**Intro** 4 – 8. oktober.

**Tantrisk massasje og livsvisdom.**

**Kurs 1:** 17 – 21. januar.

**Sanselighet, Nærvær og Nytelse.**

**Kurs 2:** 10-14. april.

**Intimitetens ånd.**

**Kurs 3:** 3 – 7. juli.

**Din erotiske livskraft.**

**Kurs 4:** 9 – 13. oktober.

**Den eksistensielle seksualiteten.**

**Kursene er lagt opp som en serie.** Etter første kurs har du muligheten til å vurdere om du vil delta videre på de neste fire kursene. Men det er viktig at du ved påmelding tenker at du ønsker å delta på hele kursrekken.

**Full kursavgift: kr. 34.500, – for 5 fire dagers kurs inkl. full kost og losji.**

**Kursavgiften for introkurset er kr. 4.500,-** og gjelder som depositum. Det kan om ønskelig betales i to omganger á kr. 2.250, Restbetaling innen 15. september.

**Etter at du har deltatt på introkurset, melder du fra innen 10 dager** om du vil gå videre til de fire neste kursene.

**Videre betaling er kr. 2000, - pr. md. fra 15. okt. 2023 til 15. desember 2024.**

Du kan betale et større inngangsbeløp, hvis du ønsker mindre avdrag.

**Ved avmelding** før kurs beholder vi kr. 1.000 i administrasjonsgebyr.

**NB!** Ved avmelding senere enn 2 uker før kursstart, returneres ikke kursavgiften.

Da trenger du å sørge for sykemelding. Sammen med en bekreftelse fra oss om avmelding, kan du få hele kursavgiften igjen på din reiseforsikring.

*InnerLife-Akademiet*

*Påmeldingsskjema finner du på nettsiden vår:*

*[www.InnerLifeTantra.no](http://www.InnerLifeTantra.no)*