

**InnerLife
Tantrisk Massasje og
Livsvisdom**



**Introduksjonskurs
Langhelg: 5 - 8. oktober**

Kursleder Shalini Lind

www.InnerLifeTantra.no

Kort om Kurs i InnerLifeTantra

Tantra er en spirituell utviklingsprosess, hvor du får oppleve hvordan din erotiske livskraft gjør deg mer åpen i dine relasjoner, enten det er i vennskap, kjæresteforhold eller du bare er deg selv og sprer glede blant menneskene du omgir deg med. Slik er Tantra en levemåte som får deg til å våkne opp til egen kropp og sjel, til ditt eget liv.

Hver morgen forteller Shalini inspirerende fra denne unike østlige visdommen, som setter *nærvær, sanselighet, intimitet og glede* i fokus. Tantra har mye å lære oss om maskulinitet og kvinnelighet, og ikke minst om en naturlig seksualitet som har langt flere funksjoner enn bare et samleie.

Gå til Shalinis konto på YouTube og se 15 min. introduksjonsvideo.

Shalini er en trygg og erfaren kursleder som er kjent for å trylle frem en åpenhet, nærvær og varme, som får kursdeltagerne til å åpne seg for hverandre. Sammen skaper vi et samhold og en nærhet som blir til inntrykksfulle dager og vakre menneskemøter. Vi ønsker at du får med deg erfaringer som blir til inspirasjon og nytenkning i din hverdag.

På kursene blir du kjent med Tantra gjennom energiøvelser, dans og bevegelse, deling rundt følelser, fordypning gjennom pusteøvelser, enkle meditasjoner, samt utveksling av tantrisk massasje. Du jobber mye parvis og i mindre grupper. For å delta på Shalinis kurs, trenger du å ha en god fysisk og psykisk helse. Er du usikker på det, ta kontakt.

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

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

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

*Et kurs med tilnærmet 50% menn og kvinner. **NB!** Dette er ikke et seksualisert kurs eller sjekkekurs, men handler om den spirituelle siden ved din seksualitet og erotiske livskraft. Det du tar med deg hjem er en ny tro på kjærligheten mellom mennesker.*

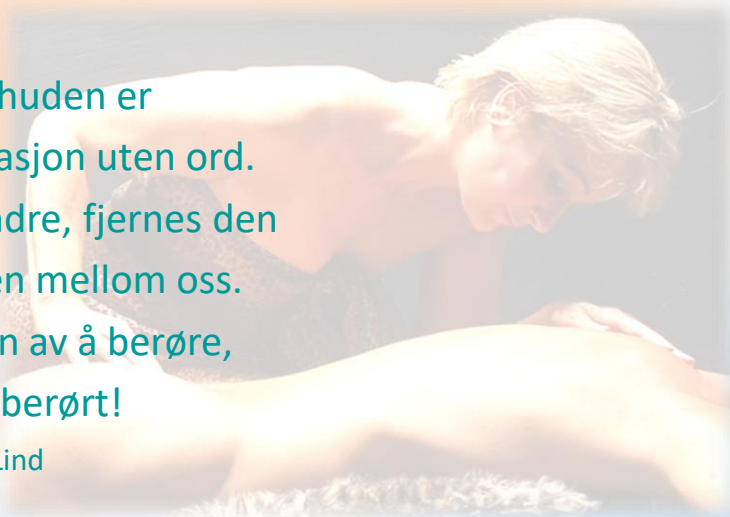
Introduksjon til «Tantrisk Massasje - Hellig Nytelse»

På kurset lærer du det grunnleggende ved InnerLife Tantrisk Massasje og om hva det kan bety for deg i din hverdag. Vi gjør øvelser for å øke ditt nærvær og din sanselighet. Det som kan oppleves uvant, er måten vi legger vekt på det erotiske som en livskraft og bidrag til å være kjærlig til stede i relasjoner, uten at det rettes mot det seksuelle.

I **InnerLife Tantrisk Massasje** skiller vi mellom det erotiske og sex som to ulike funksjoner ved vår seksualitet. I massasjen løftes din erotiske livskraft mot hjertet. Gradvis kjenner du en dansende og stimulerende livsenergi utfolde seg i kroppen din. Omgitt av stillhet og giverens trygghet kan du uforstyrret kjenne nytelsen og hvordan det øker din evne til nærvær og glede. For enkelte oppleves det som å komme inn i et hellig rom i seg selv.

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



Som mann er tantrisk massasje en måte å bevege ditt fokus fra underlivet til hjertet og tillate den erotiske opplevelsen å gjelde hele deg. Som giver og mottager skal du verken prestere eller erobre, kun være deg selv og erfare livets dybder inni deg.

Som kvinne gir den tantriske massasjen en mulighet til å utforske hvordan det erotiske virker i din kropp, uten at det er noen forventninger om sex. Nå får du kjenne hvordan nytelsen gir verdighet til din feminine natur.

Vi jobber på massasjeбенk. Shalini setter dere sammen parvis, mann og kvinne eller to kvinner, hvor dere masserer hverandre under veiledning. Massasjen blir forklart og det blir demonstrert hvordan du benytter lange, rolige og kjærlige strøk. Den langsomme rytmen og berøring mot naken hud gir sann nytelse og berører både den som gir og mottar massasjen. Kjønnsdeler blir ikke massert.

Vær forberedt på nakenhet når vi masserer. Det er uvant, men gjelder for alle. Det blir raskt en befriende opplevelse, idet du vender ditt fokus mot samspillet mellom dere.

Videregående kurs i Tantrisk Massasje og Livsvisdom

Temaer vi berører på ettårig fordypning,
hvis du ønsker å gå videre etter introkurset i oktober:

Nærvær i relasjoner speiler din sjel.

Oppmerksomt nærvær er en grunn trening i Tantra som vi tar med oss på alle kursene. Du får trene på å ta imot det sansene vekker i deg gjennom smak, lyden av musikk, dansens utfoldelse og strøkene over naken hud. Det vakre er opplevelsen av måten sansene våre kan føre til en dyp kommunikasjon mellom oss, fra sjel til sjel.

Forskjellighet skaper liv og bevegelse.

Der ulikhet 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 at vi seksualiserer hverandre.*

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, for å oppdage at det kan vekke til live glemte egenskaper i ditt indre. Gjennom innlevelse i deg selv og medfølelse for den andre, utvikler du et nært forhold til menneskene rundt deg, som gir både selvfølelse og verdighet.

Seksualiteten - en reise i bevisstheten.

På kursene blir du kjent med den tantriske seksualitet som et rituale og en feiring av sann maskulinitet og feminin intelligens. Idet vi anser det seksuelle som en hellig handling, kan begge kjønn møte sin seksualitet med en dypere følelse av åpenhet og trygghet. Sex blir et møte hvor vi legger vekt på skjønnhet, sanselighet, nærvær og tid, og hvor ønsket om orgasme blir mindre viktig.

Be om brosjyre: post@innerlife.no

Eller finn mer info her: www.InnerLifeTantra.no

Kurs i Tantrisk Massasje og Livsvisdom

5 - 8. oktober.

Torsdag kl.13.00 til søndag kl.17.00.



PRIS kr. 4.500,- med full kost og losji i 4 dager på dobbeltrom

på vakre Bjørk kursgård med atmosfære, vakre omgivelser og god mat.

Vi holder til på Ilseng syd for Hamar, en time fra Ikea/Oslo og 40 minutter med tog fra Gardermoen.

Etter at vi har mottatt din PÅMELDING, får du en betalingslink for delbetaling kr. 2.250. Deretter sender vi deg praktisk informasjon på epost.

Resterende kursavgift kr. 2.250, - betales 1 uke før kursstart.

AVMELDING: Ved avmelding beholder vi kr. 1000,- i gebyr.

Hvis du blir syk og ikke kan delta, sørg for sykemelding. Da får du en bekreftelse om fravær fra oss, slik at du kan be om hele kursavgiften tilbake på din reiseforsikring.

Har du spørsmål, ta kontakt med Shalini: shalini@InnerLifeTantra.no

Meld deg på kurs her:
www.InnerLifeTantra.no