



**PARKURS**  
29. feb – 3. mars 2024



«Fra sjel til sjel og hud mot hud»  
Torsdag 15.00 - søndag 18.00  
Med Shalini Lind, Full kost og losji.



## Tantrisk Massasje og tantrisk Livsvisdom - et kurs som kan gi dyp næring til parforholdet.

Tantra er Kjærlighetens og Gledens livskunst som dere vil få et innblikk i og dele med hverandre gjennom denne helgen. Ved å gi oppmerksomhet til det gode og vakre dere ser i hverandre, sjel til sjel, og gi tid til sanselig nærvær, hud mot hud, bringes dere gradvis inn i den tantriske ånd.

Hver dag får dere trene på å dele Tantrisk Massasje med hverandre. Dere trener på tilstedeværelse, lette, varsomme strøk, og følelsen av å gi hverandre nytelse. Massasjen er erotisk, men ikke seksuell, slik at den som mottar kan få kjenne på det å eie nytelsen i egen kropp og sjel.

Det å ha tid nok til hverandre på denne måten, kan være sårbart. Lengsel og savn, sjenanse og usikkerhet kan dukke opp, selv etter mange års samvær. Derfor blir det satt av tid til små samtaler dere i mellom, men noe parterapi er det ikke. Derfor trenger dere å ha med dere en toleranse overfor hverandres følelser og forskjellighet.

I InnerLifeTantra praktiserer vi «De fire Nytelser» som er vår evne til å bli berørt av Skjønnhet, takknemligheten vi kjenner i det Sanselige, og varmen og nærværet vi finner i Intimiteten. Det å være bevisst de tre formene for nytelse og bringe de mer inn i parforholdet, er en forberedelse til å åpne dere for den tantriske seksualitet.

Dette er på ingen måte et kurs i tradisjonell seksualitet og det er ingen aktiv sex under kurset. Dere får lære om de syv trinnene i Maithuna, som kan oversettes som «Hellig sex - Hellig nytelse». Inspirasjonen dere får på kurset, tar dere med hjem og legger til grunn for en ny måte å møtes seksuelt.



InnerLife Tantrisk Massasje er en helt spesiell måte å være sammen, hvor vi berører både kropp og sjel.

Det erotiske gjør oss til levende og interessante mennesker. Derfor er det så viktig å eie vår egen Eros, den erotiske livskraften i vårt indre. Problemet i de fleste parforhold er kontrollen vi har over hverandres erotiske energi i frykt for å miste den andre.

I Tantra lærer vi å oppleve oss selv som erotiske vesen, hvor vi har friheten til å møte andre mennesker gjennom tiltrekning og lyst, men *uten å seksualisere den andre*. Det er en livskunst vi trenger å lære, hvor vi sten for sten bygger opp en åpenhet og gjensidig tillitt til hverandre. Bare på den måten kan vi nærme oss den tantriske seksualitet.

Det samme erotiske livskunsten ligger til grunn for tantrisk massasje, hvor vi trener på å bevare den erotiske følelsen i egen kropp, både som giver og som mottager. Gjennom massasjen inspireres du til nærvær og giverglede som du tar med deg inn i seksualiteten, men på forskjellig måte for mann og kvinne.

For deg som mann er tantrisk massasje en måte å flytte fokuset fra ditt underliv, for å tillate den erotiske følelsen å gjelde hele kroppen og videre stige opp til ditt hjerte. Det gir en gledesfylt nytelse, hvor du kan være deg selv uten å prestere eller erobre.

For deg som kvinne er tantrisk massasje en måte å oppdage hvordan du fullt og helt kan motta nytelse. Under massasjen er det ingen som begjærer din seksuelle energi. Nytelsen er for deg alene. Da vil du erfare at du åpner deg seksuelt på en helt ny måte.



**Dato: 29. FEBRUAR – 3. MARS 2024.**

**Vi møtes torsdag formiddag kl. 15.00. Kurset avsluttes søndag kl.18.00.**

Dere trenger å være til stede alle fire dagene og hele den oppsatte tiden for å delta på kurset.

**Kurset holdes i vakre og rolige omgivelser på Bjørk Kursgård:**

Løkenvegen 79. 2344 Ilseng. Vi holder til 15 min. syd for Hamar og en times kjøring fra Ikea Furuset, Oslo. 45 minutter med tog fra Gardermoen.

**Pris kr 4.900,- pr person inkl. full kost og losji i 4 dager i dobbeltrom.**

Kurset innbefatter inspirerende undervisning, en trygg og god atmosfære, vakre og rolige omgivelser og riktig velsmakende mat.

**Depositum er kr. 1500,- pr. person.**

Påmeldingen gjelder når bindende depositum er betalt.

**Ved påmelding mottar du en epost med info og en betalingslink.**

**Resterende kursavgift kr. 3.400, - pr. person trekkes 15. januar eller etter avtale. Ønsker du å dele opp betalingen, er det fullt mulig.**

**Ved avmelding før 01.01.24 beholder vi kr. 750,- pr. person i admin. gebyr.**

NB! Kursavgiften tilbakebetales ikke ved avmelding etter 01.02.24, så fremt ikke et annet par tar din plass. Da beholder vi kun depositum.

**Skulle en av dere bli syk før kurs, får du en bekreftelse på avmelding fra oss.**

Sammen med sykemelding kan du be om å få kursavgift inkl. kost/losji tilbake på din reiseforsikring.

**Påmelding via nettsiden til InnerLife-Akademiet:**

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

**Kontortelefon: 917 33 270.**