

The background of the entire page is a vibrant, multi-colored mandala with intricate patterns. In the center, there is a silhouette of a person in a yoga pose, with their arms raised and hands joined in a prayer position (Anjali Mudra). The person is surrounded by a bright, glowing aura that radiates outwards, creating a sense of energy and light. The colors of the mandala include shades of blue, purple, pink, orange, and yellow, with a central white and gold area.

InnerLifeTantra

1-årig fordypning 2024

Kjærlighetens indre Frigjøring

*Tantra skaper et vendepunkt i ditt selvilde
når det gjelder kjærlighet og seksualitet.*

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

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

Shalini Lind

Ettårig kurs i Tantrisk Massasje og Tantrisk Livsvisdom - et Vendepunkt i ditt liv

*Å delta i en årlig fordypningsgruppe vil forandre din forestilling
om hva kjærlighet, intimitet og seksualitet innebærer.*

*Det vil skape et vendepunkt i ditt selvbilde, som
får innvirkning på dine fremtidige valg.*

Å følge en gruppe med fire langweekend-kurs i løpet av et år, gir deg mulighet til å fordype deg i *kjærlighetens livskunst* gjennom tantrisk massasje, mindfulness, healing, meditative og mentale øvelser. Etter et fordypningsår vil du merke at du forholder deg annerledes til deg selv, til dine omgivelser og i ditt daglige virke. Men det forutsetter at du tar massasjen og de mentale redskapene med inn i hverdagen din.

Når vi søker det intime i Tantra, handler det først om å gjenfinne en nærhet til deg selv, slik at du kan møte et annet menneske og være i relasjon på et ærlig vis. Intimitet og det erotiske er langt mer enn sex. På kursene får du erfare en naturlig intimitet som vekker verdsettelsen av ditt eget kjønn. Derest lærer du å være tilstede i den erotiske energien i din kropp, uten å bringe tankene inn på sex. Du blir kjent med de 7 trinnene i den eksistensielle seksualiteten. Til sammen får du en innsikt og erfaringer som du tar med deg inn i alle dine relasjoner.

Vi begynner kursdagen med innadventde øvelser, hvor du åpner, sirkulerer og tar imot den livskraft som er tilgjengelig i kroppen din. Du søker innover i deg selv, det jobbes parvis og i mindre grupper, hvor vi støtter hverandre til større åpenhet om oss selv. Vi trener på Nærvær, Polaritet og Intimitet.

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.

På hvert kurs 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.

Gå til Shalinis konto på [YouTube](#) og se
introduksjonsvideo, 15 min.

*Å oppleve Skjønnhet vekker Livsglede.
Å nyte gjennom Sansene vekker Takknemlighet.
Å være i Nærhet til menneskene rundt deg, gir Livet Mening.
Gradvis blir det erotiske en måte å våkne opp til ditt eget liv.*

I Tantra vektlegger vi menneskets sanne natur som *Kjærlighet og Glede*. Tantra fremhever at vi har fått tildelt *vår vakre jord, en magisk kropp og seksualitet* som hellige verktøy for å erfare kjærlighetens livskunst. Tantra er ingen religion, men en jordnær livsvisdom, hvor vi henter frem en nærhet til livet ved å åpne oss for «*De fire Nytelser*».

Du lærer å åpne øynene for at kjærlighet og glede er tilgjengelig og foregår overalt. Du trener på å oppleve skjønnheten i deg selv, og du oppdager *skjønnheten* i alle detaljene du omgir deg med, fordi skjønnhet vekker livsglede. Du nyter *sansenes gavmildhet* gjennom smak, lukt, syn og hørsel. Når du blir mer *bevisst nytelsen* som vekkes gjennom hver av de fem sansene, brer takknemligheten seg i kroppen. Du fryder deg over *berøring og intimitet* i hverdagen. For det er nærværet og intimiteten i forhold til menneskene rundt deg, som gir den virkelige meningen med livet. Alt dette tar vi med oss inn i våre relasjoner og ikke minst i seksualiteten, som får et nytt innhold.

Så hvorfor benytter vi oss ikke mer av disse tre formene for bevisst nytelse, når det viser seg at Skjønnhet, Sanselighet og Intimitet har en direkte innvirkning på helsen og selvfølelsen vår, på relasjonene vi omgir oss med, på seksualiteten og ikke minst på samfunnet vi skaper rundt oss?

Tantrisk Massasje - Hellig Nytelse.

I løpet av den ettårige kursrekken lærer du å gi og motta en tantrisk massasje som inneholder både skjønnhet, sanselighet og intimitet. Du får erfare hvordan sann nytelse aktiviserer din erotiske energi. Målet er at den seksuelle livsenergien, vår libido, får stige opp gjennom kroppen og åpne ditt hjerte, i stedet for å være bundet til underlivet. Den som mottar massasjen er helt naken og det masseres med olje.

Massøren beveger seg lekent med langsomme strøk over hele kroppen. Det er en stor nytelse i seg selv å gi denne type massasje. Samtidig lærer du å aktivisere den seksuelle energien i deg selv og i den som mottar massasje av deg. Omgitt av stillhet og terapeutens trygghet tillater du den seksuelle energistrømmen til å stige fra underlivet til hjertet og kanskje helt opp til det 3.Øyet. Det vil gi noen dype opplevelser, hvor du ser deg selv og livet ditt i et nytt perspektiv. For noen oppleves det som å komme inn i et Hellig rom i seg selv.



Kurs 1. «Nærvær, Sanselighet og Nytelse»

10 – 14. april, onsdag, fremmøte kl.17-18.00 til søndag kl.17.00.

Evnen til nærvær gjennom skjønnhet og sanselighet er den første grunntreningen vi legger vekt på i InnerLifeTantra. Det tar vi med oss inn i alt vi gjør, enten det er i meditasjon, i den tantriske massasjen du lærer eller i de kreative øvelsene vi gjør i samvær med hverandre. Trening på nærvær er ikke lett, da både usikkerhet og sjenanse kan dukke uventet opp. Men i den gode, trygge og kjærlige atmosfæren som Shalini skaper i sine grupper, får du en unik mulighet til å overkomme gamle begrensninger.

- Nærvær er å SE livet som det er.
Nærvær er å VÅKNE opp til ditt eget Liv.
- Nærvær er å oppdage SKJØNNHETEN i det som er.
- Nærvær er SAMSPILL og berøring mellom oss.
- Nærvær er STRØK over naken hud og vite at berøringen er for deg.

Kurs 2. «Intimitetens Ånd - Hellig glede»

3 – 7. juli, onsdag kveld kl.19-20.00 til søndag kl. 17.00.

Den andre grunntreningen i Tantra er å gjenfinne intimitetens ånd i deg.

Det er så utrolig mye som foregår mellom oss, som vi kan bli mer bevisst. Dette kurset blir en oppdagelsesferd, hvor du får studere hvordan du tar imot inntrykk og hva du gir uttrykk for i dine relasjoner. Etter hvert som du våger mer av din sårbarhet gjennom et ærlig og mer direkte uttrykk, beveges du umerkelig over i den intime sfæren av ditt liv. Da blir du samtidig bevisst hvordan du kan åpne deg for et annet menneske uten å miste deg selv.

- Intimitet gir en dypere opplevelse av deg selv.
- Intimitet gir en mer gledesfylt opplevelse av menneskene rundt deg.
- Intimitet gir en større bevissthet om relasjonen mellom deg og Moder Jord.

*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

Kurs 3. «Erotisk vennskap - Hellig samvær».

9– 13. oktober, onsdag kveld kl. 19-20.00 til søndag kl. 17.00.

Den tredje grunntreningen i InnerLifeTantra handler om din egen erotiske livskraft.

Det er så mye som foregår i oss i form av kåthet, tiltrekning og lyst, som vi prøver å holde for oss selv. På kurset lærer du å møte det erotiske som signaler fra ditt indre. Vi kjenner ikke disse unike reaksjonene i kroppen som noe annet enn i tilknytning til sex. Erotisk vennskap handler om tillitt, hvor vi ikke begjærer eller skaper forventinger, men nyter hverandre gjennom de gode følelsene vi kjenner i egen kropp. Det ønsker vi å gjøre til en *oppdagelsesferd* på det indre plan, som åpner deg ytterligere i dine relasjoner og i ditt virke ut mot verden.

Kurs 4. «Den eksistensielle seksualitet - en reise i bevisstheden».

4 - 8. desember onsdag kveld kl. 19-20.00 til søndag ettermiddag kl. 17.00.

Vi tar med oss Skjønnheten, Sanseligheten og Intimiteten inn i seksualiteten.

Du har i løpet av året åpnet deg for mer Nærvær, Intimitet og Erotisk vennskap og bragt det inn i din egen hverdag. Det er tre vakre måter å vandre gjennom livet. På dette kurset skal vi se hvordan du kan ta med deg de tre kvalitetene inn i seksualiteten. Vi studerer forskjellen mellom den tradisjonelle, vestlige seksualiteten og det vi kaller den «eksistensielle seksualitet», som er en meditativ reise i bevisstheden. Du lærer om hva som kreves for å bygge opp en eksistensiell seksuell praksis sammen med en partner, og hvordan kan vi som single ha glede av det eksistensielle ved den tantriske livsfilosofi.

Å delta i tantrisk fordypningsgruppe

- **Du trenger å vite at du kan sette av tiden til å delta på alle 4 kursene, alle dagene og hele den oppsatte tiden.** Hvert kurs har sitt eget tema som ikke blir repetert. Derfor vil du ikke gå glipp av noen av kursene, uten at det er kritisk nødvendig.
- **Du melder deg på hele kursforløpet** og plikter å overholde betaling av depositum og månedlige avdrag. Ved fravær underveis gis ingen kompensasjon.
Blir du syk rett før eller under kurs, sørg for sykemelding og å ha reiseforsikring.
- **Du trenger å ha en god fysisk og psykisk helse.** Hvis du er usikker på hva det innebærer, send en epost til Shalini og beskriv hva som evt. begrenser deg: post@innerlife.no
- **Du får mest ut av kursrekken hvis du legger opp til litt daglig trening.** Spesielt viktig er den daglige meditasjon, 20- 25 min., som ivaretar kroppens seksuelle energistrøm. Den daglige, mentale treningen krever ikke mye tid, kun oppmerksomhet. Å massere noen ganger mellom hvert kurs, vil gi deg mer energi og viktige erfaringer.

Å bli sertifisert InnerLife Tantrisk Massør.

- **Hvis du ønsker å gå videre til godkjenning som InnerLife Tantra-massør, trenger du å utveksle Tantrisk Massasje mellom kursene.** Det innebærer at du trenger å kjøpe deg en massasjebenk. Benkene til Jula, ca. kr. 2500, - er absolutt bra nok.
- **På slutten av året kan du høre med hovedlærer om du er rede til å gå ut i klientpraksis i løpet av det neste studieåret.**
- **Praksis innebærer nok et fordypningsår i tillegg til at du gir 20-30 massasjer til ukjente klienter.** Under praksis tar du halv pris pr. sesjon, ca. 800 kroner for halvannen times massasje.
- **Du melder deg inn i InnerLife Tantrisk Forum og deltar på webinarer med Shalini og utdannede InnerLife tantra-massører, hvor vi utveksler.**
- **I forbindelse med din praksis får du i oppgave å skrive en rapport om ditt arbeid med klienter.**



Ettårig fordypning i InnerLifeTantra



Kurs 1: 10-14. april.
Sanselighet, Nærvær og Nytelse.

Kurs 2: 3 - 7. juli.
Intimitetens ånd - Hellig Glede

Kurs 3: 9 - 13. oktober.
Erotisk vennskap

Kurs 4: 4 - 8. desember
Den eksistensielle seksualitet.

Kursene er fra onsdag med registrering kl. 19-20.00.
med unntak av første kurs hvor vi møtes kl. 17-18.00.

Hjemreise søndag kl. 17.00,

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. 30.000, - for 4 x 4 dagers kurs inkl. full kost og losji.

Depositum kr. 4000, – betales ved påmelding.

Videre betaling kr. 2.160 pr. md. fra 15. januar til 15. desember 2024.

Du kan betale et større inngangsbeløp, hvis du ønsker mindre månedlige avdrag. Begynner du avdrag senere enn i januar, blir de forflyttet over til 2025.

Ved avmelding før 1.mars beholder vi kr. 1000, – i administrasjonsgebyr.

Ved avmelding senere enn 01.03. før kursstart beholder vi depositum i administrasjonsgebyr, så fremt ikke en annen tar din plass.

Da beholder vi kun kr. 1000,-

NB! Hvis du blir syk før eller under et kurs og ikke kan delta, sørg for at du får sykemelding. Sammen med en bekreftelse fra oss om fravær kan du be om å få kursavgiften igjen på din reiseforsikring.

Påmeldingsskjema finner du på nettsiden vår:

www.InnerLifeTantra.no

Bjørk Kursgård, 2344 Ilseng

Løkenvegen 79. 2344 Ilseng



Du finner oss på Ilseng, et kvarter syd for Hamar, 50 min. med tog fra Gardermoen og en time kjøring fra Ikea/Oslo.

Epost Shalini: shalini@innerlifetantra.no

Telefon kontor: Kerste: 917 33 270.

www.InnerLifeTantra.no



Kursleder Shalini Lind

Shalini er en kursleder som inspirerer deg til å hente frem de gjemte og glemte livskraftene i deg selv. Hun skaper tidlig i kurset en varm atmosfære, slik at du kjenner deg tilstrekkelig trygg til å møte dine nye erfaringer.

Shalini har arbeidet med spirituell veiledning og kurs på heltid siden 1981. De siste ni årene har hun bare fordypet seg og undervist i det som er blitt «InnerLifeTantra». Hun bor i et kollektiv på Bjørk kursgård sammen med sine medarbeidere; Øivinn, Nina og Kerste med datter Vilde og 2 små hunder.