

# PROGRAM NORSK TANTRAFESTIVAL 2024

Vi tar forbehold om endringer

DET BLÅ ROMMET Kaysalen, DET GRØNNE ROMMET Frysja, DET RØDE ROMMET Trinserud

## FREDAG

15.00- 15.45

### BLÅTT ROM

#### Åpningseremoni

Vi blir kjent, er sammen i fellesskap og i starten på en helg fylt med nye mennesker og nye opplevelser. Vi skaper Norsk tantrafestival og det norske tantramiljøet sammen. Vi har en kort presentasjon så blir det introduserende øvelser for å bli kjent, føle seg trygg blandt mange nye mennesker og sammen bygge energien for en fin helg.

16.00 - 17.45

### BLÅTT ROM

#### Lidenskapelig lyst - 10 steg til mer nytelse, overskudd og bedre sex med Elin Enger

Du har nerver som kan sitre, varm hud som kan nyte og energisentre i kroppen som kan bevne i ekstase. Hva da når lysten reduseres eller kjennes komplisert? Hvordan legge til rette for lyst og nytelse, også når livet skjer? Vi tar utgangspunkt i egenkjærlighet og relasjonell intimitet, før vi inspireres av tantrisk seksualitet og hvordan alt dette har med livslyst generelt å gjøre?

Workshopen er på arrangørenes oppfordring inspirert av Elin Engers bok Lyst, som ble utgitt på Aschehoug forlag i 2023.

Her får du både kunnskap og konkrete øvelser og inspirasjon til å leve med legendarisk nytelse.

Passer for alle, det er forelesning/foredrag og praktisk og med øvelser. Ta med yogamatte, penn og papir

Stikkord til workshopen selvutvikling, meditasjon, energetisk og livsvei

### GRØNT ROM

#### Tantrisk speed-dating med Torstein Schiøtz Worren og Julie Maria Dahl

I klassisk speed-dating er formålet å bli litt kjent med mange mennesker på kort tid. Dette tar vi med oss inn i en tantrisk-inspirert møteplass der du får mulighet til å ha mange dypere møter med flest mulig deltakere av motsatt kjønn.

Her vil vi møtes uten småprat og verbale presentasjoner. I stedet vil du bli invitert og guidet til å være i kontakt med den andre med sansene og lytte til hvordan de responderer og gir informasjon i møte med ulike personer. Kanskje du kjenner deg trygg og nysgjerrig på enkelte som du kan ha videre møter med på festivalen? Kan du tillate deg å møte opp i åpenhet og kjenne bak fasadene og tolkningene som normalt styrer oss?

Møtene vil bli regissert og guidet av to fasilitatorer for å unngå «jag,» og med fokus på trygghet og grensesetting. Formatet er heterofilt i betydning at møtene kun er mellom menn/kvinner. Det vil også være begrensninger på deltakelse for å sørge for at det er like mange deltakere av hvert kjønn.

### RØDT ROM

#### Tantrisk berøring med Monica Josefine Hjelle

Vi går nærmere inn på hva berøring gjør med oss som menneske – berøring både på et ytre og et indre plan.

Berøringens kunst og lær å ta på hverandre på en god og respektfull måte. Gjennom enkle øvelser trener vi på å nå inn til hverandre på et dypere plan. Tør du vise din åpenhet og sårbarhet i møte med et annet menneske?

Vi trenger nærhet og vi trenger hverandre. I tantra bruker vi bevisst berøring for å nærme oss et annet menneske og for å utveksle energi med dette mennesket. Berøring gjør noe med oss. Vi blir glade av det. Vi føler større tilknytning til andre mennesker. Vi føler trygghet i kroppene våre. Berøring setter i gang en cocktail av gode hormoner i kroppen som kan gi oss en lykkelig. Berøring er en helt grunnleggende del av tantra.

Passer for alle. Vi vil gjøre enkle øvelser hvor vi lærer forskjellige typer for berøring og hvordan vi kan være mer bevisst tilstede når vi tar på et annet menneske. Vi tar på oss selv og hverandre - to og to eller flere sammen. Du kan komme alene eller sammen med en partner. Alle øvelser er med klær på.

18.00 - 19.15

|                      |   |
|----------------------|---|
| BLÅTT ROM            | <p><b>Sjel og Kropps Intimitet med Kristin Magnus</b><br/> Pust, Bevegelse og Lyd er tre pilarer for å uttrykke oss. Pust er sjelen. Bevegelse er for kroppen. Lyd er for følelsene. Det er en nærhet mellom alt: de er som bølger gjennom havet. Vi kan ri og surfe på bølgene for å komme nærmere vårt autentiske uttrykk. Komme i kontakt med og uttrykke vår indre sannhet. Først når vi viser vårt sanne jeg, kan noen elske oss for den vi virkelig er.</p> <p>Sammen lager vi et trygt rom for hver av oss til å utforske med bevegelse, pust og lyd. Når vi er trygge er det lettere å åpne opp for nysgjerrighet til oss selv og det vi opplever. Da kan vi få kontakt med innsikter og sannheten som finnes inni hver og en av oss.</p> <p>Øvelsene vil hovedsakelig være med oss selv, og litt med én annen, og hele gruppa sammen. Dette er en reise for deg og du vil få alternativer til hvordan du kan delta. Slik får vi støtte av hverandre på reisen vi er på. Passer for alle.</p> |
| GRØNT ROM            | <p><b>Essensen av tantra i hverdagen med Jon Kåre Larsen</b><br/> Hva er selve essensen i tantra som helt vanlige mennesker kan bruke til å berike sine liv?<br/> Tantra kan lett oppfattes som noe mystisk, komplisert og uopppnåelig! Vi må derfor forenkle og spørre oss selv om hva som er godt nok.</p> <p>Her lærer du om hvordan leve litt mer tantrisk i hverdagen og hvilken effekt dette kan ha for livet i det store og det hele. Passer for alle, men ikke minst for nybegynnere. Den er en forelesning med invitasjon til å stille spørsmål og dele av egne relevante erfaringer.</p> <p>Stikkord til workshopen, selvutvikling, tilstedeværelse, livsvei</p>  |
| RØDT ROM             | <p><b>Fra hemmelige kontrakter til polaritet i forholdet - Martin Nygaard</b><br/> Hvordan komme videre fra en (låst) situasjon der man ikke føler at man kan snakke åpent og ærlig om behov og ønsker. En tilstand der seksuell aktivitet forventes å bare oppstå av seg selv. Til åpenhet, usjenerhet, nysgjerrighet, planlegging og forventninger uten press. Min tese er at denne overgangen best løses med innføring av polaritet i forholdet.</p> <p>Et foredrag/samtale om å finne strategier for å mestre overgangen fra romantisk, uspesifisert, underkommunisert sex i parforholdet, til full åpenhet om hverandres seksuelle preferanser og behov.<br/> Passer for alle men kanskje mest for de som er i en relasjon<br/> Stikkord til workshopen ego-arbeid, nærhet, spirituel, seksuell</p>  |
| <b>19.30 - 21.45</b> |   |
| BLÅTT ROM            | <p><b>Gongbad/konsert. Innledende program åpning og balansering av chakraene med Circles of Sound, Grethe Midgaard Torrissen og Frans Hamer</b><br/> Gong- og lydbadet kan virke dypt avslappende, oppleves som "en massasje av energisystemet" og gi en følelse av å være i en tidløs tilstand.</p> <p>Gongbadet innledes med en myk yogaøkt for åpning og balansering av chakraene. De forskjellige chakraene representerer ulike livskvaliteter og ved å gi dem oppmerksomhet får vi også hjelp til å leve mer fullt, helt og i flyt. Under yogaøvelsene vil Circles of Sound spille musikk som resonnerer med hvert chakra. Det blir en vakker, helede og inspirerende opplevelse som passer både for nybegynnere og erfarne.</p> <p>Du kan også bare lytte til musikken under yogaøvelsene, og samtidig lære en del om chakraene før gongbadet.</p> <p>Passer for alle, Ta med yogamatteog gjerne et pledd</p>   |
| GRØNT ROM            | <p><b>Tantrisk livspartner, hvordan være hverandres følgesvenn på en åndelig vei med Jan Magne Torp og Elise Adamsrød</b><br/> Å være i et forhold gir oss unike muligheter for vekst og læring, men også utfordringer. I denne workshopen vil dere gjennom samtaler, refleksjoner og meditasjoner utforske hvordan dere kan støtte hverandre på deres åndelige vei og hvordan dere kan håndtere utfordringer som kommer av deres individuelle prosesser.</p> <p>Passer for par som er i en etablert relasjon og nybegynnere innen tantra. Det er forelesning og øvelser.<br/> Ta med yogamatte.<br/> Stikkord til workshopen, selvutvikling, livsvei og nærhet</p>   |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| RØDT ROM                    | <p><b>Din essens og urkraft med Torstein Schiøtz Worren og Julie Maria Dahl</b><br/>         Bak din selvforståelse, beskrivelse, agenda og identitet, skjuler det seg en essens og en urkraft som sjelden får komme til overflaten. I denne workshopen inviteres du til å komme ut av komfortsonen og få kontakt med denne essensen: Å kjenne og uttrykke den, og ikke minst bli sett og holdt i den.</p> <p>Tantra har så lett for å bli litt teatralisk og show-off, og at vi får spille spill, manipulere eller late som at vi er ekte/tiltrekkende/flinke tantrikere. Formålet her er å lede deg til dypet av deg selv forbi teachings og alt som er riktig og sant. Det handler ikke om hvem du ønsker å være, men hva som lever under overflaten og ute av syne. Hva vil uttrykke seg om du tør å ta av masken og miste kontrollen? Hva lever i deg bak frykten?</p> <p>Vi vil ha fokus på å bygge trygghet og samvær når vi starter workshopen, og å lukke den på en trygg måte. Trenger du individuell støtte i prosessen, vil Julie og Torstein være tilgjengelig i etterkant for at ingen forlater workshopen i noe de ikke kan holde selv.</p> |
|                             | <p><b>LØRDAG</b></p>   |
| <p><b>9.00 - 9.45</b></p>   |  |
| BLÅTT ROM                   | <p><b>Energidans med Terje Olsen</b><br/>         Velkommen til en frydefull start på dagen, med din unike, individuelle reise til musikk. Vi lar kroppen utfolde seg, utforsker spontan bevegelse og følger nytelsen. Energien stiger og vi sanser innover. Gjennom hele seansen er intensjonen å følge nytelsen, og utforske spontanitet. Bli beveget mer enn å bevege.<br/>         Underveis kan vi godt bli varm og svett av å bruke oss selv, men det kreves ikke mer enn du ønsker.</p> <p>Her lærer du å følge nytelsen, og utforske spontanitet. Bli beveget mer enn å bevege.<br/>         Passer for alle, den er praktisk. Ta med yogamatte.</p>   |
| GRØNT ROM                   | <p><b>Grounding Hatha-yoga med Anette Kristensen</b><br/>         Myk opp kroppen med hatha-yoga. En herlig start på dagen som åpner sansene! Hatha-yoga har med sine tantriske røtter blitt praktisert i over 5000 år. Workshopen har som hensikt å bringe deg ut av hodet og inn i kroppen.</p> <p>Her lærer du: hvordan regulere pusten og hvordan komme bedre i kontakt med sansene. Avsluttes med meditasjon.<br/>         Passer for de alle. Du trenger ingen forkunnskaper. Du blir varm, men ikke svett. Den er praktisk med fysiske øvelser. Ta med yogamatte<br/>         Stikkord til workshoppen, tilstedeværelse, gi slipp, spirituell</p>   |
| RØDT ROM                    | <p><b>Morgenmeditasjon med Sven-Erlend Anderssen</b><br/>         En morgenmeditasjon som vil sentrere, balansere og gi energi deltagerne slik at de kan få mest mulig ut av dagen. Jeg starter med en Buteyko pustetøkt for å varme opp det respiratoriske systemet, deretter en guidet Zen-Buddhistisk Samadhi meditasjon.</p> <p>Her lærer du Samadhi-meditasjon, Wim Hof pusting, Buteyko-pusting<br/>         Passer for alle. Den er praktisk med fysiske øvelser. Ta med yogamatte<br/>         Stikkord til workshoppen, meditasjon, energetisk, ego-arbeid</p>  |
| <p><b>10.00 - 11.45</b></p> |  |
| BLÅTT ROM                   | <p><b>En demonstrasjon av tantrisk massasje i ord, bilder og bevegelse med Marianne Aasmoe, Mette Torgerstuen og Silja Hage</b><br/>         Tantrisk massasje er selve kronjuvelen på den tantriske visdomsveien. I massasjen åpnes det et rom i mellom oss som gir oss muligheten til å bringe hverandre dypere inn mot egen livsenergi og dens intelligens. En energi som bare venter på å bli vekket til live slik at vi kan forme våre liv i tråd med den og finne vår plass i helheten.</p> <p>Demonstrasjonen ønsker å gi deg et visuelt bilde av en tantrisk massasje, også gjennom ord og dans. Vi vil vise deg det rommet som skapes i oss og mellom oss, hvordan energien danser, åpner, gir impulser og utfolder seg. Hele tiden mellom polære krefter, som i mann og kvinne, lys og mørke.</p> <p>Ved å skape ulike visuelle bilder leder vi deltakerne forbi det mentale og mer inn mot de indre bildene og sensasjonene.<br/>         Passer for alle. Stikkord til workshoppen, tilstedeværelse, energetisk, spirituell, nytelse, livsvei</p>  |

|               |   |
|---------------|---|
| GRØNT ROM     | <p><b>Ditt ekstatiske liv med Elin Enger</b><br/> Hvordan kan elskov oppleves ekstatisk? Og hva med livet forøvrig, hvordan kan vi nærme oss ekstasen i hverdagen? Denne workshopen er for deg som ønsker å leve med tenning i hverdagen, skape et ekstatisk liv og bruke den seksuelle, kreative skapende energien vi kultiverer gjennom tantrisk praksis til å skape liv vi trives i. Hvordan holder vi oss glødende gjennom dagen, uka og året - for en livslang reise i usedvanlige, ekstatiske opplevelser.</p> <p>Vi praktiserer energisublimering for å la energien stige, og snakker om hvordan vi med tantra kan oppleve usedvanlige opplevelser i et vanlig liv. Deltagerne gis et fundament for å kunne bruke sin kreative, skapende livsenergi til å skape et ekstatisk liv. Det kommer andre til gode også, for da har vi mer å gi.</p> <p>Her lærer du forskjellen på å jage orgasmen og å sveve i ekstase. Hvordan den seksuelle, kreative livsenergien kan gi oss brensel for andre områder i livet. Du får oppleve meditasjon, pust etc i tillegg til kunnskapsinspirasjon.<br/> Passer for alle. Den er en et foredrag med innslag av praktiske øvelser. Ta med yogamatte.<br/> Stikkord til workshopen, selvutvikling, tilstedeværelse, filosofisk</p> |
| RØDT ROM      | <p><b>Tantra – å møtes både høyt og dypt med Grethe Rønning</b><br/> Tantra er en invitasjon til å forholde seg til kropp og seksualitet på en mer direkte og naturlig måte, basert på kontakt med instinkter, kjærlighet og spiritualitet. Dette utgjør en kontrast til egoets meninger, forestillinger og fortidens historiske og kulturelle pregninger vi bærer på. Tantra inviterer derfor til en mer avkledd, autentisk tilstedeværelse og bidrar til en dypere og mer nærende kontakt til deg selv og til andre.</p> <p>Kan vi møte de sår og hindringer som ligger i veien for en naturlig kontakt med kropp, seksualitet og meditasjon kan sanseligheten og gleden styrkes, den seksuelle livskraften kan flyte friere og transformeres til kjærlighet og høyere bevissthet. Slik kan du få tilgang til mer livsenergi enn du kan forestille deg.</p> <p>Her lærer du konkret erfaring til nærende og ærlig kontakt med kropp, lyst, kraft og kjærlighet og meditasjon.<br/> Passer for alle og det er praktisk og øvelser med et lite innledende foredrag. Ta med yogamatte.<br/> Stikkord til workshopen, tilstedeværelse, kraftfull utfoldelse, sanselig</p>   |
| 12.00 - 13.45 |   |
| BLÅTT ROM     | <p><b>Gongbad med Circles of Sound Grethe Midgaard Torrissen og Frans Hamer</b></p> <p>Gong- og lydbadet kan virke dypt avslappende, oppleves som "en massasje av energisystemet" og gi en følelse av å være i en tidløs tilstand.</p> <p>Under gongbadet vil de vakre overtonene fra gongene veves inn i toner fra instrumenter som fløyte, harpe, gitar, vokal, hangdrum, didgeridoo og tibetanske syngeboller. Det brukes flere ulike gonger, med en stor symfonisk gong som hovedinstrument. Gongene spilles i sekvenser og du vandrer mellom gongsekvensene og de musikalske landskapene som Circles of Sound skaper.</p> <p>Passer for alle. Ta med yogamatte og gjerne et pledd.</p>   |
| GRØNT ROM     | <p><b>Hellig sex hellig nytelse med Shalini</b><br/> Vi går gjennom de 7 trinn i den tantriske elskov kalt Maithuna, som gjør seksualiteten til en meditativ reise i bevissthetens ukjente landskap. Enten du kommer singel eller som par, og uavhengig av hvilket kjønn du elsker, vil du bli berørt av skjønnheten og ydmykheten i det seksuelle møtet mellom to mennesker. For hvert trinn gjør vi en liten øvelse i form av energiutveksling, pust, dans eller taktil berøring.</p> <p>Du blir kjent med nye sider ved Tantra og får garantert noen nye tanker og erfaringer med hjem.</p> <p>Passer for alle. Den er praktisk med korte innledninger til praktiske øvelser. Ta med yogamatte.<br/> Stikkord til workshopen, nærvær, sanselighet, intimitet</p>   |
| RØDT ROM      | <p><b>Å navigere i grenser med kropp og nervesystem med Lotte Pia Stenfors</b><br/> Kunnskap og øvelser som hjelper oss å være på lag med egen kropp og eget nervesystem. Hjelp til å kunne lettere holde kontakten med seg selv, i kontakt med andre.<br/> Bli mer venner med egne behov og grenser, og hvordan de gir mer nærhet og frihet.<br/> Å vite - også med kroppen/erfaringen - hvordan nervesystemet vårt styrer opplevelsene våre, gir mulighet for dypere nærhet med oss selv og andre.</p> <p>Her får du kunnskap og øvelser for "styrking" av eget nervesystem, av kontakten med egne grenser og behov, mer forståelse for hvordan arbeide videre med det<br/> Passer for alle. Den er en forelesingsworkshop med øvelser. Ta gjerne med papir til å notere.<br/> Stikkord til workshopen, selvutvikling, traumeforståelse, nærhet</p>   |

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>14.00 - 14.30</b> |  |
| <b>BLÅTT ROM</b>     | <p><b>Felles samling</b><br/>Felles meditasjon, så former vi små grupper for å dele om hvordan vi har det. Sammen skaper vi det norske tantramiljøet.</p>  |
| <b>14.30 - 15.30</b> |  |
|                      | <p><b>Felles pause.</b> Spis eller hvil deg, sett deg sammen med noen nye mennesker eller kontakt en av workshopholdere.<br/>Det blå rommet er workshopholderne for samtaler og kontakt frem til ca 15.00.<br/>Det grønne rommet er åpent for de som vil prate sammen. Det røde rommet er stillerom.</p> <p><b>NB. Du kan dessverre ikke spise i noen av workshoprommene.</b></p>  |
| <b>15.30 - 17.00</b> |  |
| <b>BLÅTT ROM</b>     | <p><b>Kvinner om seksualitet og den modne kjærlighets-kvinnen med Kristin Magnus</b><br/>Vi kommer sammen og skaper et trygt rom, hvor vi kan dele glæder og utfordringer med vår seksualitet. Når vi deler autentisk om vår seksualitet er det ofte like helbredende å dele selv som å høre andres historier.</p> <p>Når vi kvinner er sanne og autentiske med hverandre skapes en egen feminin kvalitet som hele sirkelen næres av. Vi vil bli tatt med på en reise for å eie skyggene våre og kraften i dem. Slik blir vi tryggere for oss selv og vår(e) partner(e). Gjennom øvelser får vi mulighet til å stå i vår modne kjærlighets-kvinne. Da vil også være bedre forberedt når vi møter mennene i neste workshop.</p>   |
| <b>GRØNT ROM</b>     | <p><b>Mannesirkel om seksualitet og finne den modne elskereren med Pål Buntz</b><br/>Vi, menn, kommer sammen for å skape et trygt rom for å dele utfordringer og glæder med vår seksualitet. Det hører med til sjeldenheten at menn deler autentisk omkring sin seksualitet. Menn kan derfor føle seg alene om sine utfordringer og det er ofte helbredende å dele like mye som å høre andres historier. Når menn er autentiske med hverandre skapes en egen maskulin kvalitet som hele sirkelen kan næres av. Mennene vil bli tatt med på en reise for å eie skyggene sine og bli gitt redskaper og mulighet til å stå i sin modne Elsker.</p> <p>Du ønsker å møte andre menn og kjenne på det nærende fellesskapet av en mannesirkel.<br/>Du er nysgjerrig på din å finne din autentiske seksualitet og modne Elsker.<br/>Du vet at det ligger en kraft i å avdekke skygger.<br/>Du ønsker å bli møtt og støttet av andre menn for å vokse og også dele av dine innsikter.<br/>Du ønsker å bli en tryggere mann i møte med en partner.<br/>Blir du med på denne workshopen vil du være bedre forberedt når vi møter kvinnene i neste workshopen.</p> <p>Workshopen vil starte med en innføring og hvor vi setter rammer for workshopen.<br/>Deretter vil vi «inquire»/undersøke våre mulige skyggemønstre i forhold til vår seksualitet. Du vil så bli tatt med på en indre og ytre reise, hvor ulike fysiske øvelser og metoder blir presentert for å åpne opp for den modne Elskereren og vise veien til hvordan en kan bli en multi-orgasmisk mann.</p> |
| <b>RØDT ROM</b>      | <p><b>Breathwork sirkulærpust med Barbara Bella Voltolini</b><br/>A deep and releasing breathwork session that will allow you to get over the threshold and deeply connect with yourself, in order to liberate and release tension, stress and stuck emotions from your body. The group setting, the guidance and the music will support your energy and your own process.</p> <p>We will fill up the body with oxygen and energy by laying comfortably down and breathing for a while. If the body has blockages somewhere (physical or emotional), the flow of energy is not free to move through them and will work for releasing the obstacle, for bringing it up to the consciousness, if you allow the process to happen and unfold.<br/>Barbara Bella will facilitate the process and will guide you in how to feel these blockages in the body and how to open up for the release to happen.<br/>At the end, this will create a deep state of relaxation, supporting the nervous system to reset and get into more balance.</p> <p>Passer for alle. Workshopen holdes på engelsk og litt norsk. Ta med yogamatte.</p>  |
| <b>17.30 - 19.15</b> |  |

|               |  |
|---------------|--|
| BLÅTT ROM     | <p><b>Shiva-Shakti Sirkel - Et nært, rituelt møte mellom menn og kvinner med Kristin Magnus og Pål Buntz</b><br/> <b>Vi fører kvinnegruppen og mannegruppen sammen.</b><br/> En kvinne- og mannesirkel er et av høydepunktet på festivalen. Det blir gitt en mulighet til å frigjøre skygger og finne mot til å være autentisk, åpen og fri i møtet med det andre kjønn. Det vil bli delinger, bevegelse og mulighet til slippe hemninger i en trygg setting.</p> <p>Lengter du etter å kunne være deg selv i møte med det andre kjønn? Både kvinner og menn kan ha hatt vanskelige opplevelser med det motsatte kjønn, og her ønsker vi å legge til rette for å kunne gi slipp på fortiden på en mild måte, for tilgivelse og forsoning.</p> <p>Vi skaper en rituell ramme for å gi slipp på masker, skygger og eie begjær for å kunne ta steg mot en mer moden elsker og partner. Vi skaper et trygt rom for å utforske hva som oppstår både i oss selv og i hverandre, i et nært og respektfullt møte! Det blir også rom for å feire hverandre! Kom hvis du ønsker et nærende, sterkt og berørende møte med deg selv og det annet kjønn.</p> <p>Deltakerne kommer inn i et rituelt rom, hvor det vil bli rom for delinger, dans og praktiske øvelser.</p> |
| GRØNT ROM     | <p><b>Biodanza, JA til livsglede og livskraft. JA til sanselighet og JA til livet med Kristine Stray-Knudsen</b><br/> Biodanza er et kraftfullt og skånsomt system som vekker oss til liv, og som bidrar til at vi føler oss mer levende og mer påkoplede livets vev. Biodanza styrker vår evne til å føle glede, lidenskap og å utløse vårt fulle potensiale.</p> <p>Gjennom bevegelse, musikk, sanselighet og menneskemøter inviteres du til å utforske og oppleve din livskraft og erotiske natur på måter som kan være dypt tilfredsstillende. Du får muligheten til å kople deg til og være ild i kroppen din, vekke lidenskapen og nytelsen i hver bevegelse, i hver gest og i hvert menneskemøte. Når vi er fullt tilstede i kroppen med sansene, i møte med andre, i møte med deg selv, åpner vi en dør for nærvær, for intimitet, for kjærlighet og for vekst. Vi får mulighet til å være hverandres medisin.</p> <p>Passer for alle, vi danser barføtt eller med innesko. Ta på behagelige klær og ta med drikkeflaske. Biodanza er enkelt og morsomt. Til syvende og sist handler det om å lære å danse med og i livet.</p> <p>Stikkord til workshopen, selvutvikling, tilstedeværelse, sanselig, energetisk</p>                                  |
| RØDT ROM      | <p><b>Erotiske tenningsmønster, fortell meg hva du liker med Lina Lind og Grethe Fremo-Bjørn</b><br/> Bli kjent med de ulike erotiske tenningsmønstrene fra Erotic Blueprint, energetisk, sensuell, kinky, seksuell og shapeshifter. Du vil lære om mønstrene gjennom teori og praktiske øvelser med berøring.</p> <p>Det blir en lekende og utforskende workshop der du vil få mulighet til å bli kjent med ditt erotiske tenningsmønster og finne ut hvilket tenningsmønster som passer deg best.</p> <p>Passer for alle. Ta med yogamatte, evt. teppe og pute. Ta med penn og papir hvis du vil notere.</p> <p>Stikkord til workshopen, sanselig, berøring, nytelse</p>   |
| 19.30 - 21.45 |  |
| BLÅTT ROM     | <p><b>The 3 Biggest Intimacy Killers - med Daniela Torp</b><br/> We will describe what can reduce the quality of our intimate contacts and how we can get out of it with easy 3 steps.</p> <p>Passer for alle, men kanskje mest for de som er i et forhold. Workshopen holdes på engelsk.</p>  |
| GRØNT ROM     | <p><b>Tantrisk magi med Kristina Sandmo Kristoffer Carlin</b><br/> Dette er en juicy, leken og energetisk workshop for deg som vil leve fullt og helt. Våg og vis hvem du er når du lar maske falle og hengir deg til øyeblikket. Slipp til kraft og sårbarhet i et spontant og autentisk møte med deg selv og partner.</p> <p>Her lærer du at hvis du tør å gi slipp kan magi skje</p> <p>Passer for par og litt erfaring med tantra er en fordel. Den er praktisk og med øvelser. Ta med yogamatte. Kom med partner.</p> <p>Stikkord til workshopen, sanselig, sårbar, kraftfull</p>   |
| RØDT ROM      | <p><b>Tantriske tau og powerplay med Kristina Manpriya</b><br/> Hva er power-play, og hvordan kan tau benyttes for selvutvikling og en følelse av ekspansjon? Opplev polariteten i å lede og bli ledet, og i å binde og bli bundet. Kjenn på hva dette gjør med deg og energien som oppstår mellom de to involverte. Workshopen vil bestå av kroppslige øvelser med bytte av partnere for bevisstgjøring rundt hvordan det føles å være i de ulike rollene med ulike mennesker. Vi gjør øvelser hvor vi leker og blir kjent med ulike makt-dynamikker, og går så over til bruk av tantriske tau. Kristina har en myk og kjærlig framtoning i sin bruk av tantriske tau, hvor oppbygging av tillit, sensitivitet og kjærlighet er hva som står i fokus hos den som binder. Bruk av tau på en bevisst måte kan heale traumer hos både den som binder og den som blir bundet.</p> <p>Her lærer du hvordan det føles å overgi kontrollen eller å ha ansvar for å lede og ta vare på et annet menneske.</p> <p>Passer for alle. Den er praktisk og med øvelser. Ta med yogamatte.</p> <p>Stikkord til workshopen, traumeforståelse, grensesprengende, energetisk</p>  |



# SØNDAG

9.00 - 9.45

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>BLÅTT ROM</b> | <p><b>Energidans med Terje Olsen</b><br/>Velkommen til en frydefull start på dagen, med din unike, individuelle reise til musikk. Vi lar kroppen utfolde seg, utforsker spontan bevegelse og følger nytelsen. Energien stiger og vi sanser innover. Gjennom hele seansen er intensjonen å følge nytelsen, og utforske spontanitet. Bli beveget mer enn å bevege.<br/>Underveis kan vi godt bli varm og svett av å bruke oss selv, men det kreves ikke mer enn du ønsker.</p> <p>Her lærer du å følge nytelsen, og utforske spontanitet. Bli beveget mer enn å bevege.<br/>Passer for alle, den er praktisk. Ta med yogamatte.</p> |
|------------------|---|

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>GRØNT ROM</b> | <p><b>Grounding Hatha-yoga med Anette Kristensen</b><br/>Myk opp kroppen med hatha-yoga. En herlig start på dagen som åpner sansene! Hatha-yoga har med sine tantriske røtter blitt praktisert i over 5000 år. Workshopen har som hensikt å bringe deg ut av hodet og inn i kroppen.</p> <p>Her lærer du om hvordan regulere pusten og hvordan komme bedre i kontakt med sansene. Avsluttes med meditasjon.<br/>Passer for de alle. Du trenger ingen forkunnskaper. Du blir varm, men ikke svett. Den er praktisk med fysiske øvelser. Ta med yogamatte<br/>Stikkord til workshopen, tilstedeværelse, gi slipp, spirituell</p> |
|------------------|--|

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>RØDT ROM</b> | <p><b>Morgenmeditasjon med Sven-Erlend Anderssen</b><br/>En morgenmeditasjon som vil sentrere, balansere og gi energi deltagerne slik at de kan få mest mulig ut av dagen. Jeg starter med en Buteyko pusteteknikk for å varme opp det respiratoriske systemet, deretter en guidet Zen-Buddhistisk Samadhi meditasjon.</p> <p>Her lærer du Samadhi-meditasjon, Wim Hof pusting, Buteyko-pusting<br/>Passer for alle. Den er praktisk med fysiske øvelser. Ta med yogamatte<br/>Stikkord til workshopen, meditasjon, energetisk, ego-arbeid</p> |
|-----------------|--|

10.00 - 11.45

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>BLÅTT ROM</b> | <p><b>Gruppe for menn med Anders Wilmann</b><br/>Mange menn kan nok kjenne seg igjen i å fordømme andre menn og menns oppførsel, kjenne seg ensomme og ikke helt møtt, føle usikkerhet på retningen i livet, oppleve uklarhet i hva maskulinitet er og ikke vite hvordan en kan finne støtte i en gruppe og blant andre «brødre».</p> <p>Målet nå er å bruke sirkelen som verktøy for å løsne opp i dette, og komme sammen med andre menn for å hjelpe og støtte hverandre til å bli den beste versjonen av oss selv.</p> <p>Sammen så skaper vi en sirkel der vi åpner for å tre inn i sårbarhet og autentisitet i møtet med andre menn. Det handler om å ta av «masken» og tre ut av isolasjonen og få en fornemmelse av et broderskap. Vi kommer til å gjøre lett skyggearbeid, jobbe med tilstedeværelse, kontakt og brorskap. «Denne reisen gjøres ikke i et vakuum. Min vekst er avhengig av å ha et sterkt community av menn rundt meg for feedback, refleksjon, speiling og inspirasjon.»</p> <p>Passer for alle menn og er for deg som er nysgjerrig eller har erfaring med mannsarbeid, og for deg som lengter etter autentiske møter med andre menn.</p> |
|------------------|---|

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>GRØNT ROM</b> | <p><b>Meditativ lydreise med Syngebolier, gong, tromme, og stemme med Nanne Emile Andersen</b><br/>Under denne meditative lydreisen Tuner Nanne Emilie inn i rummet. Lydens effekt på kroppen kan beskrives som en slags massasje i bindevevet og i cellene. Du kan forestille deg bølger som oppstår i vann når de er utsatt for vibrasjon, for å skape et bilde av hvordan "lydmassasjen" virker. Dette er veldig regenererende for kroppen på en behagelig, subtil, og avslappende måte. La musikken strømme gjennom deg. Lydreisen blir som et langt flow av lyd gjennom sang, tromme og de forskjellige instrumentene. Frekvensene fra Gongen, stemmen og klangskåler, gi deg en helt spesiell sanseopplevelse og dyp avspenning. Under selve lydreisen ligger du på en yogamatte med lukkede øyne og bare slapper av, som i "savasanna" eller avspenning. Du vil kjenne at kroppen slapper av til lydende, og kanskje du fornemmer små prosesser i kroppen. Kanskje vil du få bilder, sanseopplevelser, minner, eller føle at du mediterer eller drømmer.</p> <p>Ta med yogamatte gjerne 2 tepper og kanskje en pute, så du ligger behagelig og varmt.<br/>Holdes på dans/norsk. Passer for alle.</p> |
|------------------|---|

|               |   |
|---------------|---|
| RØDT ROM      | <p><b>Sjelens Tantra, gruppe for kvinner med Mira Tveitane</b><br/>Vi skaper et vakkert tempel sammen i væren, våkenhet, sanselighet og skjønnhet. Vi ærer kroppen som sjelens tempel og Shakti som livet selv - holdt og beskyttet av det guddommelige maskuline gjennom våken bevissthet, trygge grenser og ekspansjon.</p> <p>Denne workshopen inviterer til myk tilstedeværelse i polariteten mellom healing og åndelig oppvåkning.</p> <p>Du vil få erfaring med en tantrisk yogapraksis der kroppen kan få ta over og lede deg dypere inn. Så lander du godt inn i deg selv i en ledet meditativ/tantrisk energipraksis før du får litt undervisning om spenningsforholdet mellom det vi kaller traumer og tantra; hvordan kan denne polariteten øke vitaliteten i vår åndelige oppvåkning og sanselige opplevelse av oss selv?</p> <p>Til slutt gir og mottar vi berøring i et trygt søstermøte, alt med klærne på.<br/>Passer for alle kvinner. Ta med yogamatte, meditasjonspute og et sjal.<br/>Stikkord er healing og åndelig oppvåkning, sanselig bevegelse og berøring</p> |
| 12.00 - 13.45 |   |
| BLÅTT ROM     | <p><b>Womens Wisdom i Tantra med Shalini</b><br/>På søken etter den tantriske kvinnens sensualitet, visdom og verdighet, klar til å leve ut våre feminine urkrefter i alt vi skaper og elsker. Forén din styrke med sensitivitet! din seksualitet med spiritualitet, din logikk med intuisjon!</p> <p>Passer for alle. Den er praktisk med korte innledninger til praktiske øvelser. Ta med yogamatte<br/>Stikkord til workshopen, sensitivitet, kvinnekraft, magi</p>  |
| GRØNT ROM     | <p><b>Bli kjent med din kundalini-energi med Kristina Manpriya</b><br/>Hva er kundalini? Vi utforsker denne energien og livskraften som vi alle har, men som vi ofte undertrykker. Vi kan velge å leve akkurat nå, i nuet, og få bedre kontakt med kraften og energien inni oss!</p> <p>Under denne workshopen får du mulighet til å bevege stagnert energi, kanskje møte noen av dine skygger, og du kan bli holdt i ubetinget kjærlighet. Workshopen vil inneholde både individuelt arbeid og mulighet for berøring og interaksjon med andre.</p> <p>Passer for alle. Prosessene i denne workshopen er ledet. Ta med yogamatte.</p>   |
| RØDT ROM      | <p><b>Vannrett og Loddrett sex med Grethe Rønning</b><br/>Det vannrette og loddrette betegner 2 forskjellige måter å bruke seg selv og sin livsenergi på. Seksualiteten hører til de dypeste og kanskje mest automatiserte atferdsmønstre vi har og kan være preget av vaner og bindinger. Men mange lengter etter å oppleve større intimitet og nærhet og en fri og naturlig seksualitet hvor både hjerte og sjel er med. Tantra er et svar på den lengselen. Men, hva er vannrett og loddrett tenning? Hvordan kan seksualiteten settes fri så den kan utfolde seg både dypt og høyt? (I kontakt med både instinkter og meditasjon.)</p> <p>Her lærer du å skille mellom behov og begjær, emosjonenes makt over oss, og til å frigjøre seksualiteten så den kan utfolde seg fritt i kontakt med kropp, instinkter, kjærlighet og spiritualitet.<br/>Passer for alle. Det er kort innledende foredrag, praksis og øvelser.<br/>Stikkord til workshopen, seksuell, spirituell, ego-arbeid</p>   |
| 13.45 - 14.30 |   |
|               | <p><b>Felles pause.</b> Spis eller hvil deg, sett deg sammen med noen nye mennesker eller kontakt en av worksopholdener du vil bli kjent med.<br/>Alle rommene er åpne for deg til å sitte i. Det røde rommet er stillerom for de som trenger det.</p> <p><b>NB. Du kan dessverre ikke spise i noen av workshoprommene.</b></p>   |
| 14.30 - 15.45 |   |



|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>BLÅTT ROM</b>     | <p><b>Soulmoves med Helene Bøhler</b><br/>Gjennom kroppen og sansene, i bevegelse og dyp lytting inviteres du til en dypere kontakt med deg selv og ditt naturlige sensuelle vesen. Vi utforsker essensen av tilstedeværelse, flyt og naturlig uttrykk, inspirert gjennom formet og fri bevegelse, meditasjon og enquiry.</p> <p>Her kan du utforske kroppens bevegelse og stillhet for å kjenne hvor du er, hva du sanser, hvor dine grenser er. Med mykhet, med flyt, med spenninger, med omsorg, med kraft. Med det din natur din natur viser deg. Kroppen lyver ikke, og når du lytter dypere og hører etter, kan du bli mer bevisst og bevege deg i en retning mer i tråd med din egen sannhet. I indre og ytre landskap. I intimitet med deg selv. Herfra kan du tilby og ta imot dypere relasjoner. Gjennom det sanselige kan din seksuelle natur bli hørt.</p> <p>Passer for alle. Du vil ledes gjennom forskjellige faser i trygge rammer, og er invitert til å lytte til deg selv og følge ditt uttrykk, enten vi jobber enkeltvis, i grupper eller duo.</p> |
| <b>GRØNT ROM</b>     | <p><b>Følelser og sperringer. Letting go, gi slipp i livet og inn i det ukjente</b><br/>Hvordan skal du kunne gi slipp i livets krevende faser og hva er det fine med det? utforsikning, samtale, debatt</p>   |
| <b>RØDT ROM</b>      | <p><b>Tantrisk alkymi: utvikling er både en prosess og et valg med Jan-Magne Torp</b><br/>Åndelig utvikling kan skje spontant, men for at endringen skal være vedvarende kreves dedikasjon og fokus over tid. I denne workshopen vil du lære noen verktøy og teknikker for å bli mer bevisst på egen prosess og retning. Ved å ta i bruk disse teknikkene er det lettere å heve blikket og se egen utvikling fra et fugleperspektiv slik at du lettere kan fokusere på det som er viktig for deg. Vi bruker elementer fra både den tantriske tradisjonen og jungiansk alkymi.</p> <p>Passer for alle. Foredrag med spørsmål og samtale.<br/>Stikkord til workshopen, spirituell, filosofisk og selvutvikling</p>   |
| <b>16.00 - 17.45</b> |  |
| <b>BLÅTT ROM</b>     | <p><b>De fem elementene med Kristina Sandmo og Kristoffer Carlin</b><br/>Velkommen til å lære om energi og berøring inspirert av de fem elementene; jord, ild, vann, luft og eter. Du får kunnskap om hva de står for og hvordan du kan bruke dem bevisst. De ulike berøringene nærer og vekker kroppen og den seksuelle livskraften, både hos den som mottar og den som gir. Dette er en sanselig og dypt avslappende reise inn i kroppen. Ta med partneren din eller finn en før workshopen.<br/>Passer for alle. Ta med yogamatte. Kom med en du kan jobbe sammen med.</p>  |
| <b>GRØNT ROM</b>     | <p><b>Tantrisk Massasje med Mette Torgerstuen og Silja Hage</b><br/>Inner life-massasje som er utviklet av Shalini. Du lærer klassisk massasje og hvordan dette kan brukes til kontakt, nærhet og selvutvikling.<br/>Passer for alle. Kom med en du kan jobbe sammen med. Vi har flere massasjebenker men ta med yogamatte.</p>  |
| <b>RØDT ROM</b>      | <p><b>Hvordan arbeide videre med deg selv og tantra, vi snakker om skam, skyld, press, integritet og hvordan dette kan stoppe oss i vår egen selvutvikling</b><br/>Diskusjon og samtale med et panel og deltakere. Hva er selvutvikling i et tantrisk perspektiv</p>   |
| <b>18.00 - 18.30</b> |  |
| <b>BLÅTT ROM</b>     | <p><b>Avslutningsseremoni</b><br/>Nå samler vi oss for å avrunde denne helgen, takke og dele noe av det vi bringer med oss videre.</p>   |