

PROGRAM NORSK TANTRAFESTIVAL 2026

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 og er sammen i fellesskap. Torstein Schiøtz Worrenog Grete Rønning

16.00 - 18.00

BLÅTT 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 at møtene kun er mellom menn/kvinner. Det vil være begrensninger på deltakelse for å sørge for at det er like mange deltakere av hvert kjønn.

GRØNT ROM

Shaiva Tantra, Veien til Shiva. Med Sven-Erlend Anderssen.

Vi undersøker forskjellige metoder for å komme inn i dyp meditasjon basert på den Tantriske læren fra Kashmir med utgangspunkt i den berømte Tantriske meditasjonsmanualen Vijnanabhairava, løselig oversatt til "Veien til Guddommelig bevissthet". Dette blir Old School!

Vi bruker breathwork, chanting og guidet visualisering, samt diskuterer noen av de sentrale versene som inspirerer denne workshopen. Sammen inviterer vi Shiva og Shakti til å ekspandere og pulsere i vår bevissthet slik at vi kan starte festivalen gjennomsyret av spirituell energi.

RØDT ROM

Tantrafilosofi. Med Agnethe Elisabeth Steineger

Hva er tantra opprinnelig, hvordan ble tantra praktisert, og hvordan har klassisk tantra preget moderne tantra og yoga?

Denne workshopen handler om den klassiske tantrafilosofien fra India, en mangfoldig tradisjon som går flere tusen år tilbake, men som vi først finner manifestert i tekster og praksiser fra rundt 500-tallet. Vi trekker noen historiske linjer og undersøker den grunnleggende tantriske forståelsen av verden og mennesket som kommer til uttrykk i tantrisk energilære og begreper som chakraer, kundalini, prana og nadier. Den tantriske læren preger både moderne tantra, yoga og alternativ spiritualitet i Vesten, noe vi også ser nærmere på.

Underveis gjør vi korte praksiser fra tantra som pusteøvelser, meditasjon og noen myke, enkle yogastillinger.

18.30 - 21.30

BLÅTT ROM

Samtykke - møtet mellom Tantra og din Vilje. Med Marthe Schneider.

Hvordan kan vi navigere en verden av spennende og transformerende tantriske praksiser og samtidig være forankret i hva vi vil og ikke vil? Mange av oss strever med denne forankringen fra før av, særlig i det intime samspillet. For at tantrisk praksis skal kunne føre til mer frihet og nytelse, trenger vi å hedre vår vilje og integritet idet vi gjør den.

I denne workshop'en vil du lære hva som skal til for at du kan vite og kommunisere hva du vil og ikke vil. Du inviteres til å frigjøre deg selv fra ideer om hva du "må" og "burde" være, gjøre og ha idet du går inn i festivalhelgen.

Workshop'en er en kombinasjon av teori og praktisk utforsking. Velkommen akkurat som du er!

GRØNT ROM	<p>Element Massasje og livskraft. Med Kristina Sandmo</p> <p>Når element massasje og seksuell energi forenes, åpnes en dypere kontakt med livskraften i kroppen. Dette kan gi økt indre balanse, vitalitet og sensitivitet. Elementene sørger for forankring, flyt, varme og bevegelse i energien. Dette gjør at den seksuelle energien kan bevege seg friere, uten prestasjon eller mål. Aktiver din seksuelle energi, slipp blokkeringer i kroppen og dykk ned i flyt og dyp nytelse.</p>
RØDT ROM	<p>Fra Freud og Jung til tantra – en utforskning av egoet. Med Elise Ain Adamsrød og Jan-Magne Torp</p> <p>I denne workshopen tar vi deg med på en reise gjennom ulike modeller for å forstå ditt indre landskap, hvor egoet er aktøren som utforsker og opplever. Gjennom samtaler, refleksjoner og meditasjoner dykker vi ned Freuds, Jungs og tantraens verden.</p> <p>Hvordan drives du av Freuds libido og tanatos? Hva er spenningen mellom din animus og skyggeside? Hvilken rolle spiller vikalpas i sinnet?</p> <p>Etter denne workshopen vil du ha fått noen nye måter å speile dine indre prosesser og en økt bevissthet på at en måte å forstå deg selv på er nyttig i en situasjon, mens en annen situasjon kan kreve noe annet.</p>
LØRDAG	
10.00 - 11.30	
BLÅTT ROM	<p>Kraften i å si nei og si hva du egentlig vil og har lyst til. Med Victoria Dahr</p> <p>I denne workshopen skal vi utforske å sette grenser. Når man kan si nei og kjenner sine egne grenser, blir man en tryggere person å være sammen med. Men det er ikke alltid så lett å si nei på en måte som er tydelig uten å såre. Kan vi si nei uten å være avvisende, men tydelige?</p> <p>Å bli trygg i deg selv handler også om å si ja til det man vil. Både ja og nei er viktige for å bli kjent med seg selv og egne behov.</p> <p>Det blir litt teori og samtaler i grupper, men mest øvelser og deling av hva det gjorde med deg.</p>
GRØNT ROM	<p>Kjærlig energibevissthet. Med Michelle Åsberg</p> <p>Grunnleggeren av en buddhistisk retning jeg fulgte sa: «Love is the awareness of the being of another person». Eller, kjærlighet er å merke hverandres vesen.</p> <p>Vi kan ha lært at visse ord og handlinger er nødvendig for å få oppmerksomhet og kjærlighet. Hva må jeg si og gjøre, for å være nær hjertet ditt? Samtidig kan vi erfare å bli sett og gjenkjent, uten å ha gjort noe for det. Det skjer ofte uten ord, i et nærvær, en berøring eller et blikk. Det kan være subtilt, men er samtidig ikke til å ta feil av.</p> <p>I denne workshopen får vi merke oss selv og hverandre i det ordløse, stole på det vi merker, og navigere etter det, fra øyeblikk til øyeblikk. Etter en kort introduksjon, gjør vi øvelser i par, og i gruppe som helhet. Det kan bli nærende og levende. Velkommen.</p>
RØDT ROM	<p>Consious penetration. Med André Beck Fagerheim.</p> <p>Dette er et interaktivt foredrag hvor foredragsholder presenterer sin erfaring og perspektiv om Conscious penetration – fra et mannlig perspektiv.</p> <p>Foredraget omhandler reisen fra en manns avhengighet av pornografi til nervesystemregulering, skyggearbeid og ejakulasjonsmestring, samt hvordan samleie kan være fysisk og energetisk helbredende. Spørsmål og dialog med deltakerne er veldig velkomment. Velkommen!</p>
12.00 - 14.00	

BLÅTT ROM	<p>Stemmelek, stemmeklang og strupesang. Med Elfi Sverdrup</p> <p>Jeg forteller kort om min nærmere 50årige reise fra mumlende forknytt stemme til å elske totalimprovisasjoner. Etter 13 år med sang fikk jeg klar og sterk stemme i løpet av tre dager.</p> <p>Jeg viser hvordan vi bruker pusten og sangmuskulene, gir eksempler på munnens og halsens klangrom og hvordan vi kan leke oss med stemmeklanger. Hva kan vi fra før? Hva har vi av kunnskap om stemmen? Jeg gir snarveier til klanger fra teknikker som kveding, joik, inuittisk katajjak (kvinnelig strupesang) fra Nord-Canada og strupesang og overtonesang fra sørlige deler av Sibir. Du kan growle bare ved å åpne opp og bruke pusten.</p> <p>Workshopen har som mål å vise hvordan du kan jobbe for å få en friere stemme og forhåpentligvis kjenne litt på hvor mye stemmefrihet betyr for energi og velvære.</p> <p>Forkunnskaper innen sang trengs ikke. Det er fint om deltakerne har løse klær. Om noen vil skrive opp eller ta opp noe av det jeg sier eller gjør kan de gjerne det.</p>
GRØNT ROM	<p>Erotiske impulser i den loddrette aksen. Med Grethe Rønning</p> <p>Vi mennesker har to fundamentale måter å omsette vår livskraft på: en vannrett måte som primært handler om vår psykologi, og en loddrett måte som har med vår sanne natur å gjøre. Tantra handler om å gjenfinne kontakten til den naturlige kroppen - komme i kontakt med sine instinkter, sin kraft, sitt hjerte og sin spiritualitet.</p> <p>I denne workshopen vil vi gjøre noen innledende øvelser og deretter en lengerevarende pustemeditasjon for å åpne kropp, energikropp og psyke. Meditasjonen kan bidra til en kvalitativ fordypelse og erfaring av den basale, elektriske livskraften som vår erotiske energi er. Du vil erfare energien og vibrasjonen gjennom den fysiske kroppen og energikroppen. Slik vil du få en erfaring av å sirkulere energi i den loddrette aksen.</p>
RØDT ROM	<p>Panelsamtale: Disiplin vs frihet. Ordstyrer: Elise Ain Adamsrød</p> <p>Praksis/disiplin vs ledighet/frihet. Hvordan benytter vi oss av disiplin og frihet i veien mot åndelig erkjennelse, og hvordan kan det hjelpe oss og hindre oss? Hva er fallgruvene og hvordan kan vi komme oss ut av noe som ikke fungerer?</p> <p>Velkommen til en åpen paneldebatt med fire erfarne tantralærere hvor publikum inviteres til samtale og deltagelse.</p>
14.00 - 15.00	
	Det er mulighet til å kjøpe gryterett som vi serverer og den er klar kl 14.00
15.00 - 17.30	
BLÅTT ROM	<p>Transformasjonssirkel. Med Torstein Schiøtz Worren og Julie Maria Dahl</p> <p>Frihet er evnen til å tåle og uttrykke alle deler av oss selv og vårt menneske. Den skaper ekthet, indre ærlighet og oppriktig kontakt med andre mennesker. Men er det noe som er utfordrende, så er det nettopp å være både sårbar, tydelig og oppreist i seg selv i det som er vanskelig. Og dette får du øve på i transformasjonssirkel.</p> <p>I små, trygge grupper vil du inviteres til å kjenne, tåle og uttrykke en del av deg selv du holder tilbake, gjemmer eller kamuflerer i møte med andre mennesker – på egne premisser og med den dybden du selv velger. Og du vil få holde rom for og støtte andre i deres menneskelighet. Du vil få erfare at det vi ofte synes er mest utfordrende i oss selv eller andre, er det som skaper mest nærhet og kjærlighet. Velkommen til å bli enda friere i deg selv!</p>
GRØNT ROM	<p>Lær eldgammel vibrasjonell selvheling - introduksjon til Tibetansk 5 Element Tantra. Med Marthe Schneider.</p> <p>I denne workshop'en vil du lære lld-meditasjonen slik den praktiseres i den Tibetanske Shangpa Kagyu linjen. Elementet lld støtter og heler de seksuelle og reproduktive systemene i kroppen, og står for vår magnetiske kraft.</p> <p>Tibetansk 5 Element Tantra er et helingsprogram som handler om å aktivere, balansere og sirkulere de energiene som er grunnlaget for våre følelser, vår bevissthet og fysiske kropp. De 5 elementene har hver sin vibrasjon som igjen har helende egenskaper. Praksisen går ut på å aktivere disse med visualisering og toning av lyd/mantra.</p> <p>Vi blir sittende i meditasjon mye av tiden, så ta med nok tøy til å holde deg varm. Velkommen!</p>

RØDT ROM	<p>Tantriske konstellasjoner: Frihet i dine relasjoner. Med Mira Tveitane</p> <p>I denne klassen skal vi langsomt lytte og sanse oss inn til mer trygghet og åpenhet. Nøkkelspørsmålet vi utforsker er: hva om noen av utfordringene du har med intimitet, kjærlighet og seksualitet ikke er din feil, men nedarvet mønster fra familie, slekt og samfunn?</p> <p>Ved å utforske et større perspektiv på tema som sårbarhet, skam og skyldfølelse kan vi frigjøre energi fra gamle mønster og lære å re-investere denne energien i retning av det vi vil leve mer av nå.</p> <p>Du vil oppleve dans og bevegelse for å vekke kroppen, litt undervisning om hva resonans er, oppleve en vakker, sanselig samtaleform gjennom berøring og ord, og fordypning i en liten gruppe der vi forsker på et felles tema gjennom resonans, bevegelse og berøring. Om gruppen ønsker det gjør vi en tantrisk konstellasjon der hele gruppen deltar i en prosess.</p> <p>Denne klassen passer for deg som lengter etter mer frihet i dine relasjoner. Mer rom til å føle, sanse og elske og samtidig være sårbar og tilknyttet...</p>
-----------------	--

18.00 - 21.30

BLÅTT ROM	<p>Tantrafest med kakaoseremoni. Du kan være med selv om du ikke vil drikke kakao. Med Kristin Magnus og Pål Buntz</p> <p>En kveld for å lande i kroppen, åpne hjertet og tre inn i et rom for nærvær og transformasjon. Et rom der du kan komme som du er – og møte det som lever i deg.</p> <p>Vi samles i sirkel, lander sammen og åpner rommet med en myk, hjerteåpnende kakaoseremoni. Med intensjon og tilstedeværelse inviteres du dypere inn i kontakt med deg selv og energien i rommet.</p> <p>Gjennom guidede, trygge øvelser utforsker vi pust, bevegelse og ekte møter. Vi åpner for både det myke og det kraftfulle – det sårbare og det levende.</p> <p>Trygghet og samtykke er grunnlaget for alt vi gjør. Det er ingen prestasjon her – du følger ditt eget tempo og dine egne grenser.</p> <p>Når rommet naturlig åpner seg, beveger vi oss inn i friere uttrykk, dans og feiring. En levende kveld for å kjenne mer, gi slipp og la livskraften få flyte fritt.</p> <p>Velkommen inn i sirkelen – akkurat slik du er.</p>
------------------	--

GRØNT ROM	
------------------	--

RØDT ROM	
-----------------	--

SØNDAG

10.00 - 11.00

BLÅTT ROM	<p>Å vibrere med livet. Med Vibhi Meret Tveita og Carlo Allemano</p> <p>En Biodanza Workshop om å være radikalt levende i det som allerede er.</p> <p>Vi vender oppmerksomheten innover og lytter til livet som banker og vibrerer i oss. Å kjenne: jeg er her. jeg kjenner meg selv. jeg ser deg. Tilstede i kroppen, tilstede i livet, tilstede i møtet mellom mennesker.</p> <p>Velkommen til en nydelig, påkoblet morgendans – en mulighet til å våkne og vekke livet innenfra, akkurat slik du er.</p>
------------------	---

GRØNT ROM	<p>Mantra og meditasjon, morgenmøte med Shakti.. Med Sven-Erlend Anderssen og Anette Lunde Kristensen.</p> <p>Start dagen med et intimt morgenmøte med Shakti. Vi holder en felles chanting med mantra dedikert til Shakti, ledet av forsanger Anette. Deretter foretar vi en guidet visualisering ledet av Sven-Erlend, hvor vi bruker to av Shaktis aspekter for å rense ut blokkeringer i kroppen og deretter grunne oss. Slik kan vi møte dagen fylt av vibrasjon og lys med bena på jorden.</p>
------------------	--

RØDT ROM	<p>Breathwork, regulering av nervesystemet. Med Kristina Sandmo.</p> <p>Velkommen til en morgen-praksis hvor vi fordyper kontakten med kropp, pust og energi. Ta en pause og koble deg tilbake til kroppen din. På denne reisen bruker vi pusten til å roe nervesystemet, frigjøre spenninger og skape mental klarhet. Du trenger ingen tidligere erfaring, bare viljen til å puste og være tilstede. Gi deg selv en time som kan endre hvordan du føler deg resten av dagen.</p>
11.30 - 13.30	
BLÅTT ROM	<p>Tantra for par – en innføring. Med Elise Ain Adamsrød og Jan-Magne Torp</p> <p>I denne workshopen vil du og din partner få en innføring i tantrisk nærhet og intimitet. Gjennom samtaler, pusteøvelser og øvelser for tilstedeværelse tas dere med på en reise gjennom nærhet, sårbarhet og intimitet. Etter å ha deltatt på workshopen vil dere ha lært noen grunnteknikker dere kan ta med hjem for å utforske tantra videre enten via meditasjon eller seksuelt.</p> <p>Workshopen er ment for de som allerede har en intim relasjon.</p>
GRØNT ROM	<p>Loddrete kraftmøter. Med Grethe Rønning og Michelle Åsberg</p> <p>Det finnes sider ved mennesker som ikke kommer ordentlig i spill fordi de er fortrent til energisystemets avfallskjeller. Dyriske instinkter, aggresjonskraft, parringsdrift og råstyrke har ikke rykte på seg å være spirituelt. Dermed kan vi gå glipp av ressurser som jordnærhet, selvansvarlighet, mot, trygghet, autenticitet og beslutsomhet. Eller opplevelsen av at hele deg hører til. I tantra søker vi å forene og balansere det spirituelle og det menneskelige, fremfor å skape et motsetningsforhold.</p> <p>På workshopen kan fortrente kvaliteter komme i prosess gjennom energimessige og fysiske øvelser. Kraftmøter er en form for kamp-rituale, som ikke har konkurranse og dominans som intensjon. Målet er å hjelpe hverandre å få tak på ressurser. Dette skjer i en svært trygg og tydelig struktur, hvor også kraften får arbeide side om side med våkenhet og nestekjærlighet.</p> <p>Paradoksalt nok kan det bli mer kjærlighet, eros, glede og lek, når de mørkere sidene blir invitert frem.</p>
RØDT ROM	<p>Landing i kroppen - et rom for integrasjon. Å komme hjem. Med Kristin Magnus</p> <p>Etter tre dager med opplevelser, mennesker og impulser inviterer denne workshopen til noe enkelt: å lande.</p> <p>Gjennom rolig pust, dyp lytting i kroppen og enkle somatiske øvelser lar vi tempoet synke. Vi gir nervesystemet tid til å integrere det vi har opplevd, slik at det kan få sette seg i kroppen – ikke bare i hodet.</p> <p>Dette er et stille rom for å samle seg selv igjen. For å puste. For å kjenne bakken under føttene.</p> <p>Workshopen avsluttes med et enkelt, jordende rituale som markerer overgangen fra festival til hverdagsliv. Du trenger ingen erfaring – bare deg selv og kroppen din. Velkommen til en myk stund.</p>
13.30 - 14.30	
	Felles pause. Det er mulighet til å kjøpe gryterett som vi serverer og den er klar kl 13.30
14.30 - 16.00	

BLÅTT ROM	<p>Erotic Blueprints: Oppdag ditt unike tenningsmønster. Med Grete Fremo og Lina Lind</p> <p>Hvorfor tenner noen på langsom oppbygning og sensualitet, mens andre ønsker direkte seksualitet eller mer lek og intensitet? I denne workshopen introduserer vi rammeverket Erotiske Blueprints, som beskriver fem ulike måter mennesker opplever tenning og nytelse på.</p> <p>Vi går først gjennom teorien bak de fem tenningsmønstrene: energetisk, sensuell, seksuell, kinky og shapeshifter. Deretter får deltakerne utforske dem i par. Her vil du bli invitert til å kjenne etter hva kroppen responderer på og oppdage forskjellen mellom ulike typer berøring og energi.</p> <p>Du kan komme sammen med en partner eller finne en øvelsespartner i rommet. Øvelsene foregår innenfor tydelige rammer for samtykke og personlige grenser.</p> <p>Målet med workshopen er å gi deg et klarere språk for lyst, bedre forståelse av egen kropp og nye verktøy for å kommunisere behov i intimitet.</p>
GRØNT ROM	<p>Traumer og Tantra. Et sanselig foredrag. Med Mira Tveitane</p> <p>Velkommen til et foredrag om traumer, tantra og det næringsrike feltet mellom disse polene.</p> <p>Du vil gjennom undervisning, sanselige øvelser og meditasjon oppleve litt mer om hva traumer er sett fra et energetisk perspektiv. Tantra er et enormt felt, og jeg vil si litt om hvordan det meste av tantra i vesten er en reaksjon mot den kulturen vi har vokst opp i - og hvorfor denne reaksjonen er livsviktig! Men også litt om farene ved å bli værende en reaksjonsform over lang tid.</p> <p>Når vi med trygghet og stor respekt velger å møte det som er livet, døden og kjærligheten, kan en sjelfull, spirituell våkenhet føre oss inn i dypet av hva det er å være menneske. Fra hvile og væren kan vi reise oss og skape fra et nytt sted. Sammen.</p>
RØDT ROM	<p>Som du elsker, føder og dør du. Med Pål Chr. Buntz og Morena</p> <p>Denne samlingen inviterer til en utforskning av seksualitet, fødsel, dype spirituelle prosesser og død – fire av livets mest kraftfulle portaler. Hva er det de har til felles? Og hva kan de lære oss om kjærlighet, overgivelse og livets mysterium?</p> <p>Når vi møter intensiteten i seksualitet og fødsel, og samtidig gir kroppen rom til å slippe kontrollen, aktiveres de samme hormonene som i dype spirituelle prosesser, i ekstase og i døden – hormoner som åpner for tillit, tilstedeværelse og transcendens.</p> <p>Hva kan disse overgangene lære oss om hvordan vi lever, elsker og møter livets store utfordringer og begivenheter? Fødsel, dyp tantrisk seksualitet og døden kan alle oppleves som overgangsritualer – tilstander som kan være berusende, skremmende eller dypt transformerende. I sin kraft og dybde kan de minne om en indre spirituell reise, ikke ulik en dyp psykedelisk opplevelse.</p>
16.30 - 18.15	
BLÅTT ROM	<p>Selvrealisering, selverkjennelse og stabilt senter i en selv. Med Torstein Schiøtz Worren & Julie Maria Dahl</p> <p>Alle ekte spirituelle veier forsøker å lede den som søker til oppvåkning. Og Tantra er bare en av mange veier som leder til Rom. Hvis du er en som drives av kallet inni deg etter mer enn bare selvutvikling, vet du at det er noe mer, noe mer ekte, og noe større og mektigere enn det lille, forgjengelige menneskebarnet.</p> <p>I denne workshopen vil vi gi en kort presentasjon av følelsen/opplevelsen av veien mot oppvåkning: Hva kjennetegner den, hva er viktig å ha fokus på, og ikke minst hva som tar oss i motsatt retning og står i veien for frihet og ubetinget kjærlighet. Du vil inviteres til en meditasjon i det indre landskapet for å erfare de ulike lagene av eksistensen og stillheten som ligger under alt annet. Og du vil få erfare noen enkle parøvelser for utforskning av disse lagene.</p>

GRØNT ROM	<p>Å berøre og å bli berørt. Med Are Heden og Silja Hage</p> <p>Vi inviterer til å være med inn i et landskap der vi utforsker nærhetens vesen. Hva vil det egentlig si å bli berørt? Det er en kunst å gå inn i dette rommet fra et sant og trygt sted. For mange, både menn og kvinner, krever det nesten et slags mot å gjøre seg sårbar og berørt.</p> <p>Are og Silja mener det er som medisin for kroppen, følelsene og sjelen. Begge har lang erfaring med dette temaet gjennom tantrisk fordykning og ønsker å dele av sine erfaringer. Dere vil bli bedre kjent med Are og hans reise i energi og bevissthet.</p> <p>Vi ønsker å invitere dere inn til et trygt rom, der vi kan åpne oss gjennom øvelser, undring og samtaler. Alle er velkommen! Kom gjerne som par eller som singel.</p> <p>Stikkord for workshopen: Berøring, sanselighet, nytelse, livsenergi, bevissthet, å la seg berøre.</p>
RØDT ROM	<p>Tantrisk seksualitet – fra nytelse til bevissthetsutvidelse. Med Monica Josefine Hjelle. Laila Fossum er assistent</p> <p>Lengter du etter en dypere form for seksualitet – en som ikke bare handler om prestasjon eller utløsning, men om mer nærvær, intimitet og aktivering av den seksuelle livsenergien?</p> <p>I dette foredraget vil Monica Josefine introdusere perspektiver fra tantrisk seksualitet, hvor den seksuelle livsenergien ses som en hellig kraft som kan åpne for både dypere kontakt, større kjærlighet og utvidet bevissthet. Du vil få innsikt i hvordan tantra nærmer seg seksualitet på en helt annen måte enn det som er vanlig i vår kultur og hvordan denne tilnærmingen kan gjøre deg til en mer tilstedeværende og sensitiv elsker eller elskerinne.</p> <p>Monica Josefine vil dele refleksjoner, demonstrere enkle prinsipper og gi konkrete tips og øvelser som kan praktiseres sammen med en partner. Alle øvelser gjøres fullt påkledd, og du velger selv hva du ønsker å delta på. Du kan komme alene, med en venn eller sammen med din faste partner.</p>
18.30 - 19.15	
BLÅTT ROM	<p>Avslutningsseremoni</p> <p>Nå samler vi oss for å avrunde denne helgen, takke og dele noe av det vi bringer med oss videre.</p> <p>Torstein Schiøtz Worrenog Grete Rønning</p>