

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.

16.00 - 17.45

BLÅTT ROM Lidenskapelig lyst - 10 steg til mer nytelse, overskudd og bedre sex med **Elin Enger** - egenkjærlighet og livslyst
Passer for alle, både forelesning/foredrag og praktisk og med øvelser. Ta med yogamatte, penn og papir

GRØNT ROM Tantrisk speedating med **Torstein Schiøtz Worren**

RØDT ROM Tantrisk berøring med **Monica Josefine Hjelle** - Berøringens kunst og lær å ta på hverandre på en godt og respektfull måte. Passer for alle. Alle øvelser er med klær på.

18.00 - 19.15

BLÅTT ROM Soul body intimacy med **Kristin Magnus**
Dette handler om selv-kjærlighet.

GRØNT ROM Essensen av tantra i hverdagen med **Jon Kåre Larsen** - hvilken effekt dette kan ha for livet i det store og det hele.
Passer for alle, særlig nybegynnere. Den er en forelesning med invitasjon til å stille spørsmål og dele av egne relevante erfaringer.

RØDT ROM Fra hemmelige kontrakter til polaritet i forholdet med **Martin Nygaard** - fra en (låst) situasjon yil åpenhet, usjenerthet, nysgjerrighet, planlegging og forventninger uten press. Passer for alle men kanskje mest for de som er i et parforhold.

19.30 - 22.00

BLÅTT ROM Gongbad/konsert. Innledende program åpning og balansering av chakraene med **Circles of Sound, Grethe Midgaard Torrissen** og **Frans Hamer** - Å falle til ro i hjertet gjennom lyd og vibrasjoner. Passer for alle. Ta med yogamatte og gjerne et pledd.

GRØNT ROM Tantrisk livspartner, hvordan være hverandres følgesvenn på en åndelig vei med **Jan Magne Torp** og **Elise Adamsrød**
For par som er i en etablert realisjon og nybegynnere innen tantra. Det er forelesning og øvelser. Ta med yogamatte.

RØDT ROM Din essens og urkraft med **Torstein Schiøtz Worren** og **Julie Maria Dahl** - Bak din selvforståelse, beskrivelse, agenda og identitet, skjuler det seg en essens og en urkraft som sjelden får komme til overflaten. Passer for alle

LØRDAG

9.00 - 9.45

BLÅTT ROM	Energidans med Terje Olsen - Vi lar kroppen utfolde seg, utforsker spontan bevegelse og følger nytelsen. Workshopen passer for alle, den er praktisk. Ta med yogamatte.
GRØNT ROM	Grounding Hatha-yoga med Anette Kristensen - Myk opp kroppen med hatha-yoga, som åpner sansene! Passer for alle. Du trenger ingen forkunnskaper. Ta med yogamatte
RØDT ROM	Morgenmeditasjon med Sven-Erlend Anderssen - gir energi til deltagerne slik at de kan få mest mulig ut av dagen. Passer for alle. Den er praktisk med fysiske øvelser. Ta med yogamatte

10.00 - 11.45

BLÅTT ROM	En demonstrasjon av tantrisk massasje i ord, bilder og bevegelse med Marianne Aasmoe, Mette Torgerstuen og Silja Hage Et visuelt bilde av en tantrisk massasje gjennom ord og dans.
GRØNT ROM	Ditt ekstatiske liv med Elin Enger - Hvordan vi kan leve med tenning i hverdagen, skape et liv vi trives og i holde oss glødende gjennom dagen, uka og året. Passer for alle. Den er en et foredrag med innslag av praktiske øvelser. Ta med yogamatte.
RØDT ROM	Tantra – å møtes både høyt og dypt med Grethe Rønning - En invitasjon til å utforske og utfolde din kraft, seksualitet, kjærlighet og spiritualitet. Passer for alle og det er praktisk og øvelser med et lite innledende foredrag. Ta med yogamatte.

12.00 - 13.45

BLÅTT ROM	Gongbad med Circles of Sound Grethe Midgaard Torrissen og Frans Hamer Under gongbadet vil de vakre overtonene fra gongene veves inn i toner fra instrumenter som fløyte, harpe, gitar, vokal, hangdrum, didgeridoo og tibetanske syngeboller.
GRØNT ROM	Hellig sex hellig nytelse med Shalini - Vi går gjennom de 7 trinn i den tantriske elskov kalt Maithuna, som gjør seksualiteten til en meditativ reise. Passer for alle, men ikke minst for nybegynnere. Det er korte innledninger til praktiske øvelser. Ta med yogamatte.
RØDT ROM	Å navigere i grenser med kropp og nervesystem med Lotte Pia Stenfors - Å vite hvordan nervesystemet vårt styrer opplevelsene våre. Passer for alle. Den er en forelesingsworkshop med øvelser. Ta gjerne med papir til å notere.

14.00 - 14.30

BLÅTT ROM	Felles samling Felles meditasjon, så former vi små grupper for å dele om hvordan vi har det. Sammen skaper vi det norske tantramiljøet.
------------------	---

14.30 - 15.30

	Felles pause. Det blå rommet er workshopholderne for samtaler og kontakt frem til ca 15.00. Det grønne rommet er åpent for de som vil prate sammen. Det røde rommet er stillerom. NB. Du kan dessverre ikke spise i noen av workshoprommene.
--	--

15.30 - 17.15	
BLÅTT ROM	Kvinnegruppe med Kristin Magnus
GRØNT ROM	Mannesirkel om seksualitet og finne den modne elskereren med Pål Buntz. Vi, menn, kommer sammen for å skape et trygt rom for å dele utfordringer og gleder med vår seksualitet. Passer for alle menn.
RØDT ROM	Breathwork sirkulærpust med Barbara Bella Voltolini A deep and releasing breathwork session that will allow you to get over the threshold and deeply connect with yourself. Passer for alle. Workshopen holdes på engelsk og litt norsk. Ta med yogamatte.
17.30 - 19.15	
BLÅTT ROM	Shiva-Shakti Sirkel - Et nært, rituert møte mellom menn og kvinner med Kristin Magnus og Pål Buntz Vi fører kvinnegruppen og mannegruppen sammen. Et nært og respektfullt møte mellom menn og kvinner.
GRØNT ROM	Biodansa, JA til livsglede og livskraft. JA til sanselighet og JA til livet med Kristine Stray-Knudsen - Gjennom bevegelse, musikk, sanselighet og menneskemøter inviteres du til å utforske og oppleve din livskraft og erotiske natur. Passer for alle.
RØDT ROM	Erotiske tenningsmønster, fortell meg hva du liker med Lina Lind og Grethe Fremo-Bjørn - Finn ut hvilket tenningsmønster som du liker. Passer for alle, ta med yogamatte og gjerne pledd, pute og noe å skrive på.
19.30 - 22.00	
BLÅTT ROM	Yin Yang Groove, fri dans og DJ Bølgefølge - med Helene Bøhler - musikk som passer til stemningen, både glade, ville og rolige rytmer. Her kan alle komme og danse, du behøver ikke ha vært i kvinnegruppen eller manngruppen først.
GRØNT ROM	Tantrisk magi med Kristina Sandmo og Kristoffer Carlin - Dette er en juicy, leken og energetisk workshop for deg som vil leve fullt og helt. Workshopen er for par og litt erfaring med tantra er en fordel. Den er praktisk og med øvelser. Ta med yogamatte.
RØDT ROM	Tantriske tau og powerplay med Kristina Manpriya - 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. Workshopen er for alle. Den er praktisk og med øvelser. Ta med yogamatte.

SØNDAG

9.00 - 9.45

BLÅTT ROM	Energidans med Terje Olsen Ta med yogamatte, samme som lørdag morgen
GRØNT ROM	Grounding Hatha-yoga med Anette Kristensen Ta med yogamatte, samme som lørdag morgen
RØDT ROM	Morgenmeditasjon med Sven-Erlend Anderssen Ta med yogamatte, samme som lørdag morgen

10.00 - 11.45

BLÅTT ROM	Gruppe for menn med Anders Wilmann Mange menn kan nok kjenne seg igjen i å fordømme andre menn og menns oppførsel, og ikke vite hvordan en kan finne støtte i en gruppe og blant andre «brødre». Passer for alle menn.
GRØNT ROM	Meditativ lydreise med syngeboller, gong, tromme, og stemme med Nanne Emile Andersen. Frekvensene fra Gongen, stemmen og klangskåler, gi en spesiell sanseopplevelse og dyp avspenning. Ta med yogamatte og teppe. Holdes på dans/norsk.
RØDT ROM	Gruppe for kvinner med Mira Tveitane

12.00 - 13.45

BLÅTT ROM	Womens wisdom i tantra med Shalini - Å leve ut våre feminine urkrefter i alt vi skaper og elsker. Passer for alle, men ikke minst for nybegynnere. Den er praktisk med korte innledninger til praktiske øvelser. Ta med yogamatte
GRØNT ROM	Kundalini med Kristina Manpriya - Hva er kundalini. Vi utforsker denne energien og livskraften som vi alle har, men som vi ofte undertrykker. Passer for alle. Prosessene i denne workshopen er ledet. Ta med yogamatte.
RØDT ROM	Vannrett og loddrett sex med Grethe Rønning - Det vannrette og loddrette betegner 2 forskjellige måter å bruke seg selv og sin livsenergi på. Passer for alle. Det er kort innledende foredrag, praksis og øvelser.

13.45 - 14.30

	Felles pause. Det blå og grønne rommet er åpent for samtaler. Det røde rommet er stillerom. NB. Du kan dessverre ikke spise i noen av workshoprommene.
--	---

14.30 - 15.45

BLÅTT ROM	Soulmoves med Helene Bøhler Vi utforsker essensen av tilstedeværelse, flyt og naturlig uttrykk, inspirert gjennom formet og fri bevegelse, meditasjon og enquiry.
GRØNT ROM	Følelser og sperringer. Letting go, gi slipp i livet og inn i det ukjente Hvordan skal du kunne gi slipp i livets krevende faser og hva er det fine med det? utforsking, samtale, debatt
RØDT ROM	Tantrisk alkymi: utvikling er både en prosess og et valg med Jan-Magne Torp - Verktøy og teknikker for å bli mer bevisst på egen prosess og retning. Passer for alle. Foredrag med spørsmål og samtale.

16.00 - 17.45

BLÅTT ROM	De fem elementene med Kristina Sandmo og Kristoffer Carlin - 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. Passer for alle. Ta med yogamatte.
GRØNT ROM	Tantrisk massasje med Mette Torgerstuen og Silja Hage - Inner life-massasje som er utviklet av Shalini. Du lærer klassisk massasje. Passer for alle. Kom med en du kan jobbe sammen med. Vi har flere massasjebenker men ta med yogamatte.
RØDT ROM	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. Diskusjon og samtale med et panel og deltakere. Hva er selvutvikling i et tantrisk perspektiv

18.00 - 18.30

BLÅTT ROM	Avslutningsseremoni Nå samler vi oss for å avrunde denne helgen, takke og dele noe av det vi bringer med oss videre.
-----------	--