

# 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.  
En møteplass der du får mulighet til å ha mange dypere møter med flest mulig deltakere av motsatt kjønn.

**GRØNT ROM** Shaiva Tantra, Veien til Shiva. Med Sven-Erlend Anderssen.  
Meditasjon basert på Veien til Guddommelig bevissthet. Vi bruker breathwork, chanting og guidet visualisering.

**RØDT ROM** Tantrafilosofi. Med Agnethe Elisabeth Steineger  
Vi trekker noen historiske linjer og undersøker den grunnleggende tantriske forståelsen av verden og mennesket

18.30 - 21.30

**BLÅTT ROM** Samtykke - møtet mellom Tantra og din Vilje. Med Marthe Schneider.  
Du inviteres til å frigjøre deg selv fra ideer om hva du "må" og "burde" være, gjøre og ha.

**GRØNT ROM** Element Massasje og livskraft. Med Kristina Sandmo  
Aktiver din seksuelle energi, slipp blokkeringer i kroppen og dykk ned i flyt og dyp nytelse.

**RØDT ROM** Fra Freud og Jung til tantra – en utforskning av egoet. Med Elise Ain Adamsrød og Jan-Magne Torp  
Noen nye måter å spille dine indre prosesser og en økt bevissthet på å forstå deg selv på

## LØRDAG

10.00 - 11.30

**BLÅTT ROM** Kraften i å si nei og si hva du egentlig vil og har lyst til. Med Victoria Dahr  
Sunnere måter å si nei og ja på, og ha kontakten med egne grenser

**GRØNT ROM** Kjærlig energibevissthet. Med Michelle Åsberg  
Hvordan merke oss selv og hverandre i det ordløse, stole på det vi merker, og navigere etter det, fra øyeblikk til øyeblikk.

**RØDT ROM** Conscious penetration. Med André Beck Fagerheim.  
Foredrag om avhengighet av pornografi til nervesystemregulering, skyggearbeid og ejakulasjonsmestring.

12.00 - 14.00

**BLÅTT ROM** Stemmelek, stemmeklang og strupesang. Med Elfi Sverdrup  
Hvordan kan du jobbe for å få en friere stemme og kjenne litt på hvor mye stemmefrihet betyr for energi og velvære.

**GRØNT ROM** Erotiske impulser i den loddrette akse. Med Grethe Rønning  
Pustemeditasjon for å åpne kropp og psyke og erfare energien og vibrasjonen gjennom den fysiske kroppen og energikroppen.

**RØDT ROM** Panelsamtale: Disiplin vs frihet. Ordstyrer: Elise Ain Adamsrød  
Velkommen til en åpen paneldebatt med fire erfarne tantralærere hvor publikum inviteres til samtale og deltagelse.

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** Transformasjonssirkel. Med Torstein Schiøtz Worren og Julie Maria Dahl  
Du inviteres til å kjenne, tåle og uttrykke en del av deg selv du holder tilbake, gjemmer eller kamouflerer

**GRØNT ROM** Lær eldgammel vibrasjonell selvheling - introduksjon til Tibetansk 5 Element Tantra. Med Marthe Schneider.  
Vi aktiverer disse med visualisering og toning av lyd/mantra. Det er mye meditasjon. Ta med varmt tøy.

**RØDT ROM** Tantriske konstellasjoner: Frihet i dine relasjoner. Med Mira Tveitane  
Gjennom undervisning, sanselige øvelser og meditasjon oppleve vi litt mer om hva traumer er sett fra et energetisk perspektiv.

<b>18.00 - 21.30</b>	
<b>BLÅTT ROM</b>	Tantrafest med kakaoseremoni. Du kan være med selv om du ikke vil drikke kakao. Med Kristin Magnus og Pål Buntz Vi åpner for både det myke og det kraftfulle, det blir ulike stasjoner hvor du selv velger det som er riktig for deg.
<b>GRØNT ROM</b>	
<b>RØDT ROM</b>	
<b>SØNDAG</b>	
<b>10.00 - 11.00</b>	
<b>BLÅTT ROM</b>	Å vibrere med livet. Med Merete Vibhi Tveita og Carlo Allemano Velkommen til en nydelig, påkoblet morgendans, en mulighet til å våkne og vekke livet innenfra, akkurat slik du er.
<b>GRØNT ROM</b>	Mantra og meditasjon, morgenmøte med Shakti.. Med Sven-Erlend Anderssen og Anette Lunde Kristensen. Et intimt morgenmøte med Shakti, felles chanting med mantra og guidet visualisering.
<b>RØDT ROM</b>	Breathwork, regulering av nervesystemet. Med Kristina Sandmo. Vi bruker pusten til å roe nervesystemet, frigjøre spenninger og skape mental klarhet.
<b>11.30 - 13.30</b>	
<b>BLÅTT ROM</b>	Tantra for par – en innføring. Med Elise Ain Adamsrød og Jan-Magne Torp Møt nærhet, sårbarhet og intimitet i forholdet. Workshopen er ment for de som allerede har en intim relasjon.
<b>GRØNT ROM</b>	Loddrete kraftmøter. Med Grethe Rønning og Michelle Åsberg Fortrengte kvaliteter komme i prosess gjennom energimessige og fysiske øvelser.
<b>RØDT ROM</b>	Landing i kroppen - et rom for integrasjon. Å komme hjem. Med Kristin Magnus Vi gir nervesystemet tid til å integrere det vi har opplevd, slik at det kan få sette seg i kroppen – ikke bare i hodet.
<b>13.30 - 14.30</b>	
	<b>Felles pause.</b> Det er mulighet til å kjøpe gryterett som vi serverer og den er klar kl 13.30
<b>14.30 - 16.00</b>	
<b>BLÅTT ROM</b>	Erotic Blueprints: Oppdag ditt unike tenningsmønster. Med Grete Fremo og Lina Lind Få et klarere språk for lyst, bedre forståelse av egen kropp og nye verktøy for å kommunisere behov i intimitet.
<b>GRØNT ROM</b>	Traumer og Tantra. Et sanselig foredrag. Med Mira Tveitane Ved sanselige øvelser og meditasjon får du lære mer om hva traumer faktisk er sett fra et energetisk perspektiv
<b>RØDT ROM</b>	Som du elsker, føder og dør du. Med Pål Chr. Buntz og Morena Utforskning av seksualitet, fødsel, dype spirituelle prosesser og død – fire av livets mest kraftfulle portaler.
<b>16.30 - 18.15</b>	
<b>BLÅTT ROM</b>	Selvrealisering, selverkjennelse og stabilt senter i en selv. Med Torstein Schiøtz Worren & Julie Maria Dahl Hva er veien mot det åndeliges dypeste invitasjon til meg? Hva er orienteringen, og hva er hindrene?
<b>GRØNT ROM</b>	Å berøre og å bli berørt. Med Are Heden og Silja Hage Vi utforsker nærhetens vesen. For mange krever det nesten et slags mot å gjøre seg sårbar og berørt.
<b>RØDT ROM</b>	Tantrisk seksualitet – fra nytelse til bevissthetsutvidelse. Med Monica Josefine Hjelle. Laila Fossum er assistent Foredraget vil introdusere perspektiver fra tantrisk seksualitet, hvor den seksuelle livsenergien ses som en hellig kraft.
<b>18.30 - 19.15</b>	
<b>BLÅTT ROM</b>	<b>Avslutningsseremoni</b> Nå samler vi oss for å avrunde denne helgen, takke og dele noe av det vi bringer med oss videre. Torstein Schiøtz Worrenog Grete Rønning