

# 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 speed-dating med Torstein Schiøtz Worren og Julie Maria Dahl** - Her vil vi møtes mann/kvinne uten småprat og verbale presentasjoner. Deltagere blir justert så det er like mange deltakere av hvert kjønn. Kom gjerne med partner av motsatt kjønn.

**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** **Sjel og Kropps Intimitet med Kristin Magnus** - Pust, Bevegelse og Lyd er tre pilarer for å uttrykke oss. Pust er sjelen. Bevegelse er for kroppen. Lyd er for følelsene. Passer for alle. Øvelsene vil hovedsakelig være med deg selv, og litt med én annen.

**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 - 21.45

**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	
<b>BLÅTT ROM</b>	<b>Kvinnerirkel om seksualitet og den modne kjærlighets-kvinnen med Kristin Magnus</b> - Vi deler gleder og utfordringer med vår seksualitet. Det er ofte like helbredende å dele selv som å høre andres historier. Passer for alle kvinner.
<b>GRØNT ROM</b>	<b>Mannesirkel om seksualitet og finne den modne elskereren med Pål Buntz.</b> Vi, menn, kommer sammen for å skape et trygt rom for å dele utfordringer og gleder med vår seksualitet. Passer for alle menn.
<b>RØDT ROM</b>	<b>Breathwork sirkulærpust med Barbara Bella Voltolini</b> 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	
<b>BLÅTT ROM</b>	<b>Shiva-Shakti Sirkel - Et nært, rituelt møte mellom menn og kvinner med Kristin Magnus og Pål Buntz</b> <b>Vi fører kvinnegruppen og mannegruppen sammen.</b> Et nært og respektfullt møte mellom menn og kvinner.
<b>GRØNT ROM</b>	<b>Biodansa, JA til livsglede og livskraft. JA til sanselighet og JA til livet med Kristine Stray-Knudsen</b> - Gjennom bevegelse, musikk, sanselighet og menneskemøter inviteres du til å utforske og oppleve din livskraft og erotiske natur. Passer for alle.
<b>RØDT ROM</b>	<b>Erotiske tenningsmønster, fortell meg hva du liker med Lina Lind og Grethe Fremo-Bjørn</b> - Finn ut hvilket tenningsmønster som du liker. Passer for alle, ta med yogamatte og gjerne pledd, pute og noe å skrive på.
19.30 - 21.45	
<b>BLÅTT ROM</b>	<b>The 3 Biggest Intimacy Killers - med Daniela Torp</b> - We will describe what can reduce the quality of our intimate contacts and how we can get out of it with easy 3 steps. Passer for alle, men kanskje mest for de som er i et forhold. Workshopen holdes på engelsk.
<b>GRØNT ROM</b>	<b>Tantrisk magi med Kristina Sandmo og Kristoffer Carlin</b> - 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.
<b>RØDT ROM</b>	<b>Tantriske tau og powerplay med Kristina Manpriya</b> - 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

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

10.00 - 11.45

<b>BLÅTT ROM</b>	<b>Gruppe for menn med Anders Wilmann</b> 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.
<b>GRØNT ROM</b>	<b>Meditativ lydreise med syngeboller, gong, tromme, og stemme med Nanne Emile Andersen.</b> Frekvensene fra Gongen, stemmen og klangskåler, gi en spesiell sanseopplevelse og dyp avspenning. Ta med yogamatte og teppe. Holdes på dans/norsk.
<b>RØDT ROM</b>	<b>Sjelens Tantra, gruppe for kvinner med Mira Tveitane.</b> Denne workshopen inviterer til myk tilstedeværelse i polariteten mellom healing og åndelig oppvåkning. Passer for alle kvinner. Ta med yogamatte, meditasjonspute og et sjal.

12.00 - 13.45

<b>BLÅTT ROM</b>	<b>Womens wisdom i tantra med Shalini</b> - 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
<b>GRØNT ROM</b>	<b>Kundalini med Kristina Manpriya</b> - 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.
<b>RØDT ROM</b>	<b>Vannrett og loddrett sex med Grethe Rønning</b> - 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

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

14.30 - 15.45

<b>BLÅTT ROM</b>	<b>Soulmoves med Helene Bøhler</b> Vi utforsker essensen av tilstedeværelse, flyt og naturlig uttrykk, inspirert gjennom formet og fri bevegelse, meditasjon og enquiry.
<b>GRØNT ROM</b>	<b>Følelser og sperringer. Letting go, gi slipp i livet og inn i det ukjente</b> Hvordan skal du kunne gi slipp i livets krevende faser og hva er det fine med det? utforsikning, samtale, debatt
<b>RØDT ROM</b>	<b>Tantrisk alkymi: utvikling er både en prosess og et valg med Jan-Magne Torp</b> - 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

<b>BLÅTT ROM</b>	<b>De fem elementene med Kristina Sandmo og Kristoffer Carlin</b> - 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.
<b>GRØNT ROM</b>	<b>Tantrisk massasje med Mette Torgerstuen og Silja Hage</b> - 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.
<b>RØDT ROM</b>	<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> Diskusjon og samtale med et panel og deltakere. Hva er selvutvikling i et tantrisk perspektiv

18.00 - 18.30

<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.
------------------	--