

PROGRAM NORSK TANTRAFESTIVAL 2025

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.

16.00 - 17.40

BLÅTT ROM **Autentisk uttrykk, sensitivitet og grenser for menn. Med Robert Hagala.** Hvordan bygge opp og nære vår sensitivitet, uten at det går på bekostning av vårt autentiske uttrykk og vår maskulinitet? For alle menn. Ta med yggamatte og pute.

GRØNT ROM **Hell yeah - kvinnesirkel for autentisk grensesetting. Med Elin Enger.** Vi utforsker hvordan vi kan møte og uttrykke våre egne nei og ja, for å kunne delta på festivalen autentisk og ærlig. Passer for alle kvinner. Ta med yogamatte, teppe og pute. Det blir tatt bilde og film av Elin Enger under workshopen og av gruppen uten at man ser ansikter.

RØDT ROM **Panelsamtale. Hvordan bruke tantra i spirituell utvikling og vekst?** Are Heden leder samtalen. I panelet er Torstein Worren, Grethe Rønning og Agnete Steigner. Spørsmål og diskusjon med salen.

18.00 - 19.40

BLÅTT ROM **Tantrisk speed-dating. Med Torstein Schiøtz Worren og Julie Maria Dahl.** Her vil 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.

GRØNT ROM **Tantrisk livspartner, hvordan være hverandres følgesvenn på en åndelig vei. Med Jan-Magne Torp og Elise Ain.** Hvordan støtte hverandre og håndtere utfordringer. Passer for par og for deg som er ny i tantra. Forelesning og øvelser. Ta med yogamatte.

RØDT ROM **Energetisk berøring - et dypt sjelemøte. Med Robert Hagala og Andréa Dybvik.** Vi møtes i energetisk berøring fra hjertet, og åpner portaler for helbredelse, nye perspektiver, og dimensjoner i det å være menneske. Passer for alle, vi kommer til å jobbe i faste par, de som kommer alene vil bli tildelt en partner.

20.00 - 21.45

BLÅTT ROM **Gongbad/konsert. Templets magi. Med Circles of Sound, Grethe Midgaard Torrissen og Frans Hamer** - Gongene er spesielle instrumenter, rike på overtoner. De kan gi en opplevelse av å være i en tilstand hvor tankene stilner. Ta med yogamatte, pute, pledd

GRØNT ROM **Celebration of Love - et møte med den lyse og mørke kjærligheten. Med Pål Chr. Buntz og Marijke Hulstein** - Holdes på engelsk. Avansert workshop for deg som ønsker utfordring. Passer for alle. Du trenger ikke komme med partner. Ta med yogamatte

RØDT ROM **Fra fødsel til død, - et fordypende kjærlighetsrituale. Med Kristina Sandmo og Kristoffer Carlin.** En tidsreise gjennom livet, der dere får erfare verdifulle kjerneøyeblikk sammen. For par. Ta med yogamatte, teppe og pute.

LØRDAG

9.00 - 9.45

BLÅTT ROM **Energidans. Med Terje Olsen.** Vi lar kroppen utfolde seg, utforsker spontan bevegelse og følger nytelsen. Workshoppen passer for alle, den er praktisk.

GRØNT ROM **Yoga. Med Agnete Steineger.** Vi myker opp kroppen med gode bevegelser i et rolig tempo. Passer for alle. Ta med yogamatte, teppe og pute.

RØDT ROM

10.00 - 11.40

BLÅTT ROM **Tantrisk energimagi. Med Kristina Sandmo og Kristoffer Carlin.** Opplev hvor nyansert, subtilt og lekent vi kan møtes i det ordløse. Passer for alle. Ta med yogamatte.

GRØNT ROM **Hvordan man legger til rette for dype nærende møter. Med Grethe Rønning.** Her skal vi stemme kroppsinstrumentet, sansene og hjertet. Innledende meditasjon og øvelser. Passer for alle. Ta med yogamatte og pute.

RØDT ROM **Å møtes med energibevisthet. Med Michelle Åsberg.** På denne workshoppen vil vi undersøke kontakten med andre på en mer energimessig måte. Passer for alle.

12.00 - 14.00

BLÅTT ROM **Gongbad/lydbad, som stimulerer rot og hjertechakra. Med Circles of Sound Grethe Midgaard Torrissen og Frans Hamer.** Lyd og oppmerksomhet på energipunkter stimulerer energisystemet. Ta med yogamatte, teppe, pute

GRØNT ROM **Intimitet - å kle deg naken for ditt indre, for å bli en ekte venn og partner. Med Shalini.** Intimitet handler om å være nær den du er fra innsiden av deg selv. Innledning, pust og energiøvelser, visualisering, deling to og to. Passer for alle. Ta med yogamatte.

RØDT ROM **Slipp Skammen: Omfavn Din Lyst. Med Grethe Fremo og Lina Lind.** Skam kan blokkere både kropp og sinn og holde deg tilbake fra å uttrykke dine sanne ønsker. Her lærer du å møte skam med kjærighet og forståelse.

14.00 - 15.00	
	Felles pause. 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.
15.00 - 16.40	
BLÅTT ROM	Kvinnerisirkel for kraft, frihet og autonomi. Med Julie Maria Dahl. Smerte, forvirring og medavhengighet kan hindre kvinner i å leve og feire livet fullstendig. Passer for alle kvinner. Ta med yogamatte. NB. Varer til kl. 17.00
GRØNT ROM	Mannssirkel for kraft, frihet og autonomi. Med Torstein Schiøtz Worren. Usikkerhet, tvil, unnvikelse og passivitet kan forhindre menn fra være de mennene som omgivelsene våre virkelig ønsker og trenger. For menn. Ta med yogamatte. NB. Varer til kl. 17.00
RØDT ROM	Sacred Union - det hellige møtet i oss nå. Med Mira Tveitane. Her inviteres du inn til et rolig møte med respektfull kontakt og sann tilstedeværelse. Ingen er over og ingen er under. Passer for alle. Ta med yogamatte, teppe og pute.
17.00 - 18.40	
BLÅTT ROM	Manns- og kvinnesirkelene samles. Med Julie Maria Dahl og Torstein Schiøtz Worren. Vi skaper et oppriktig, ærlig og sårbart rom sammen. Kun for deltakere på de foregående manns- og kvinnesirkelene.. Ta med yogamatte og pute.
GRØNT ROM	Leken og ærlig seksuell kommunikasjon. Med Grethe Fremo og Lina Lind. Uttrykk dine seksuelle ønsker og behov på en trygg, leken og autentisk måte. Passer for alle. Ta med yogamatte. Det blir tatt bilder av Grethe og Lina av en fotograf.
RØDT ROM	Hverdagsessensen i tantra. Med Jon Kåre Larsen. Hvordan leve litt mer tantrisk i hverdagen og hvilken effekt dette kan ha for livet i det store og det hele. Passer for alle. Forelesning med spørsmål og samtale.
19.00 - 21.45	
BLÅTT ROM	Indre union: elsk fram foreningen mellom det maskuline og feminine i deg. Med Elin Enger. Vi inviterer det guddommelige maskuline i oss til å møte det hellige feminine. Vi holder på til ca 20.30. Da åpnes rommet for fri dans og nye deltakere. Passer for alle. Ta med yogamatte, teppe og pute. Det blir tatt bilde og film av Elin Enger under workshopen og av gruppen uten at man ser ansikter.
GRØNT ROM	Kundalini Tantra -Vekk din spirituelle flamme. Med Anand Raj Schaible. Du blir ledet gjennom de grunnleggende konseptene og teknikken til en kraftfull opplevelse av indre aktivering og ekspansjon. Passer for alle. Ta med yogamatte, teppe og pute.
RØDT ROM	Tau, tantra og relasjon. Med Isa Devi - Holdes på engelsk. Oppdag den herlige foreningen av Tantra og japanske tau – en skånsom, kjærlig og meditativ rituale. Begrenset antall deltagere. Kom med eb du vil jobbe med. Ta med yogamatte, teppe, pute

SØNDAG

9.00 - 9.45

BLÅTT Energidans. Med **Terje Olsen**. Samme som lørdag morgen

GRØNT Yoga med **Agnete Steineger**. Samme som lørdag morgen.

RØDT

10.00 - 11.10

BLÅTT **ROM** **Biodanza. En myk sensuell morgenstund- JA TAKK! Med Merete Vibhi Tveita og Kristine Stray-Knudsen.** Vi møter og utforsker nytelse i oss selv og i møte med andre. «Hvordan sette grenser uten ord»?

GRØNT **ROM** **Tantirsk Alkymi. Med Jan-Magne Torp.** Her lærer du noen verktøy og teknikker for å bli mer bevisst på egen prosess og retning. Passer for alle men mest for nybegynnere. Foredrag med praktiske øvelser.

RØDT **ROM** **Tantra og yogafilosofi. Med Agnete Steineger.** Hvordan bruke yoga på en bevisst måte i egen utvikling. Teori og noen øvelser. Passer for alle.

11.30 - 13.30

BLÅTT **ROM** **Det tantriske liv - et liv med frihet, glede, mening og kjærlighet. Med Grethe Rønning.** En tantrisk reise er en trening av kropp, psyke, energisystem, hjerte og bevissthet. Passer for alle. Ta med Yogamatte og pute

GRØNT **ROM** **Tantra Triangelet. 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.

RØDT **ROM** **Massasje inspirert av de 5 elementene. En reise inn i sensualitet og lekenhet. Med Isa Devi.** Holdes på engelsk. For alle, men kom sammen med en du vil jobbe sammen med. Ta med yogamatte, teppe og pute.

13.30 - 14.30

Felles pause. Du kan dessverre ikke spise i noen av workshoprommene.

14.30 - 15.40

BLÅTT **ROM** **Potensiale for nytelse for menn. Med Anders Wilmann.** Øvelser om berøring og samtykke. Vi tar for oss de forskjellige måtene vi kan berøre på via et dypdykk inn idet å ta, gi, motta og tillate. Teori og praksis. Passer for alle menn. Ta med yogamatte og pute

GRØNT **ROM** **Potensiale for nytelse for kvinner. Med Corinta.** Et dypdykk i tema kvinners orgasme og nytelse. Vi vil se på ulike årsaker til at vi ikke bruker vårt fulle potensiale. Passer for alle kvinner. Ta med yogamatte, teppe og pute.

RØDT **ROM** **Å se det Guddommelige. En Tantra-reise gjennom Shiva og Shakti. Med Massimo Barberi.** Med inspirasjon fra den eldgamle visdommen i Tantra, vil vi utforske de hellige arketyperne av Shiva og Shakti. Passer for alle. Ta med yogamatte.

16.00 - 17.45

BLÅTT **ROM** **Aaaah - Gi og motta en skånsom berøring/de-armouring massasje. Med Pål Buntz** - for deg som ønsker å lære mer om berøring, opplev en skånsom form for de-armouring og lande i kroppen. Passer for alle. Ta med yogamatte, teppe, pute

GRØNT **ROM** **Fordypning i intimitet og relasjon. Med Daniela Torp**

RØDT **ROM** **Hvordan utvikle deg selv til å forstå og mestre tantrisk elskov og et tantrisk liv. Med Victoria Dahr.** Hva er tantrisk seksualitet i forhold til "vanlig" seksualitet. Hvordan jobber meg med meg selv og får et liv med tantra? Informasjon, samtaler og spørsmål.

18.00 - 18.45

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