

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.** Vi møtes i en sirkel av menn, med en intensjon om å utforske temaene sensitivitet, autentisitet og å uttrykke egne grenser. Temaer som er viktige både på festivalen og i livet ellers.

Mange menn har opplevd at det er vanskelig å si nei i enkelte situasjoner. Enten fordi de har blitt lært opp til å være en "nice guy" (flink gutt) eller fordi det forventes at menn alltid er interesserte i visse tilbud (for eksempel seksuelle invitasjoner). Hvordan håndtere forventninger eller skuffelse rundt det å sette egne grenser og være autentisk som mann?

Det å være en sensitiv mann betyr ikke å være uten integritet. Hvordan bygge opp og nære vår sensitivitet, uten at det går på bekostning av vårt autentiske uttrykk og vår maskulinitet? Hvordan stå for det man ønsker seg, selv om man kan bli møtt med et nei?

Det vil være en kombinasjon av delesirkel, meditasjon og praktiske øvelser to-og-to. For alle menn. Ta med yogamatte og pute.

GRØNT ROM **Hell yeah - kvinnesirkel for autentisk grensesetting. Med Elin Enger.** Vi møtes i sirkel for å bli mer klar over hvorfor vi er på festival og hvordan vi ønsker å oppleve den. Vi utforsker hvordan vi kan møte og uttrykke våre egne nei og ja, for å kunne delta på festivalen autentisk og ærlig.

Vi jobber med vårt forhold til oss selv, i kvinnefellesskap og samhold. Disse erfaringene kan vi så ta med oss for bedre mestring i hverdagslivet.

Det blir tatt bilde og film av Elin Enger under workshopen og av gruppen uten at man ser ansikter. Passer for alle kvinner. Ta med yogamatte, teppe og pute.

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**

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

GRØNT ROM **Tantrisk livspartner, hvordan være hverandres følgesvenn på en åndelig vei. Med Jan-Magne Torp og Elise Ain.** Å være i et forhold gir oss unike muligheter for vekst og læring, men også utfordringer. I denne workshopen vil dere gjennom samtaler, refleksjoner og meditasjoner utforske hvordan dere kan støtte hverandre på deres åndelige vei og hvordan dere kan håndtere utfordringer som kommer av deres individuelle prosesser.

Passer for par og for deg som er ny i tantra. Kom sammen med en du kan jobbe med. Dette er forelesning med praktiske øvelser. Ta med yogamatte.

RØDT ROM	<p>Energetisk berøring - et dypt sjelemøte. Med Robert Hagala og Andréa Dybvik. I denne workshopen utforsker vi magien i energetisk berøring og påkobling, og hvordan dette kan åpne dører til dypere kontakt med oss selv, hjertet og sjelen foran oss.</p> <p>Gjennom guidet praksis og utforskende øvelser inviterer vi til å bli bedre kjent med vårt energetiske lag for å styrke intimitet, tillit og tilstedeværelse. Vi møtes i energetisk berøring fra hjertet, og åpner portaler for helbredelse, nye perspektiver, og dimensjoner i det å være menneske. Denne workshopen gir rom for å utforske hvordan vi kan tillate både lys og mørke i vår relasjon med oss selv og andre, og hvordan dette kan tillate mer autentiske og helhetlige møter.</p> <p>Passer for alle, vi kommer til å jobbe i faste par, de som kommer alene vil bli tildelt en partner.</p>
20.00 - 21.45	
BLÅTT ROM	<p>Gongbad/konsert. Templets magi. Med Circles of Sound, Grethe Midgaard Torrissen og Frans Hamer - Velkommen til en magisk opplevelse. Gongene er spesielle instrumenter, rike på overtoner. De kan gi en opplevelse av å være i en tidløs tilstand hvor tankene stilner. Gongene kan virke dypt avslappende og gi en vakker og meditativ opplevelse for tilhørerne. Under gongbadet vil de vakre overtonene fra gongene veves inn i toner fra tibetanske syngedaller, fløyte, harpe, hangdrum, gitar og vokal. Circles of Sound er kjent for mytiske toner, nordisk urmusikk og meditativ musikk. Du vil bl.a. få oppleve strupesang som får brystet til å vibrere. Vi kaller gongbadet/konserten «templet magi» og hele energisystemet skal stimuleres fra de dypeste og jordende vibrasjoner, til frekvenser som stimulerer den lette, himmelske følelsen.</p> <p>Ta med yogamatte, pute, pledd</p>
GRØNT ROM	<p>Celebration of Love - et møte med den lyse og mørke kjærligheten. Med Pål Chr. Buntz og Marijke Hulstein - Holdes på engelsk. Relasjoner har en tendens til å gå i sykluser og det er viktig å anerkjenne både de positive og utfordrende projeksjonene som spiller seg ut i en relasjon.</p> <p>Eros, tantrisk elskov og tiltrekning er viktig, samtidig kan mange relasjoner dø eller miste gnisten fordi vi mangler forståelse om de underliggende dynamikkene. Vi våger kanskje ikke å være autentiske eller vi unngår de ubehagelige samtaler eller kanskje venter for lenge til vi plutselig en dag eksploderer.</p> <p>På denne workshopen vil du ha muligheten til å kunne delta i et rituell rom, hvor du kan frigjøre det du har holdt tilbake og hente tilbake dine skygger i en nåværende eller tidligere relasjoner på en trygg måte. Du vil lære om fire hoved skyggemønstre (den lyse/mørke maskuline og feminine) og hva hver enkelt skyggemønster trenger å gjøre for å hente sin skygge tilbake.</p> <p>Dette er en avansert workshop for deg som ønsker å utfordre deg, leve autentisk og eie hele deg i dine relasjoner. Du trenger ikke å være i en intim relasjon eller komme med en partner for å være med. Ta med yogamatte.</p>
RØDT ROM	<p>Fra fødsel til død, - et fordypende kjærlighetsrituale. Med Kristina Sandmo og Kristoffer Carlin. Vi tar dere med på en tidsreise gjennom livet, der dere får erfare verdifulle kjerneøyeblikk sammen.</p> <p>Ritualet vil gi dere dypere hjertekontakt og medfølelse, økt tillit og intimitet. Hele energisystemet blir aktivert og stimulert; kraften og seksualiteten, følelsene og hjertet, spiritualiteten og forbindelsen til alt. Velkommen til en dypt transformerende opplevelse.</p> <p>Passer for par. Ta med yogamatte, teppe og pute.</p>
LØRDAG	
9.00 - 9.45	
BLÅTT ROM	<p>Energidans. Med Terje Olsen. Velkommen til en frydefull start på dagen, med din unike, individuelle reise til musikk. Vi lar kroppen utfolde seg, utforsker spontan bevegelse og følger nytelsen. Energien stiger og vi sanser innover.</p> <p>Workshopen passer for alle, den er praktisk.</p>
GRØNT ROM	<p>Yoga. Med Agnete Steineger. Vi myker opp kroppen med gode bevegelser i et rolig tempo. Passer for alle. Ta med yogamatte, teppe og pute.</p>
RØDT ROM	
10.00 - 11.40	

BLÅTT ROM	<p>Tantrisk energimagi. Med Kristina Sandmo og Kristoffer Carlin. Møt deg selv og andre unike uttrykk av eksistensen på et energetisk nivå. Opplev hvor nyansert, subtilt og lekent vi kan møtes i det ordløse. Du vil lære å utforske grenser og nytelse, og legge merke til hvor nytt og annerledes hvert eneste møte er når du virkelig er til stede med økt energibevissthet.</p> <p>Passer for alle. Ta med yogamatte.</p>
GRØNT ROM	<p>Hvordan man legger til rette for dype nærende møter. Med Grethe Rønning. Tantra er en trening i tilstedeværelse. Det handler om å være i en bevisst, oppmerksom prosess med det som dukker opp, øyeblikk for øyeblikk.</p> <p>Her skal vi stemme kroppsinstrumentet, sansene og hjertet, og slik komme litt bortenfor støyende tanker og emosjoner. Når det blir mer stille kommer jeg mer tilstede, og jeg åpner for dypere kontakt. Derfra vil vi trene på å tillate oss å flyte med selve opplevelsen i møte med de andre.</p> <p>Det blir en innledende meditasjon og øvelser i møte med andre deltakere med fokus på hjerte- og harachakra.</p> <p>Passer for alle. Ta med yogamatte og pute.</p>
RØDT ROM	<p>Å møtes med energibevissthet. Med Michelle Åsberg. I tantra finnes muligheten til å sanse og ta hverandre inn, gjennom å være oppmerksom på energi.</p> <p>Faktorer som vi noen ganger er opptatt av i møte med nye mennesker, som utseende, alder og sosial status, kan da bli mindre viktig. Ved åpent å merke og ta i mot det som faktisk er der mellom oss i øyeblikket, kan vi kjenne om det er grunnlag for eventuell videre kontakt.</p> <p>På denne workshopen vil vi undersøke kontakten med andre på en mer energimessig måte. Vi starter med å bringe oppmerksomheten inn og ned i egen kropp og bli var på de subtile, fysiske sanserommene den rommer. Med utgangspunkt i den varheten, gjør vi forskjellige øvelser for å legge merke til hva som oppstår i møte med ulike mennesker. Vi vil også bruke den relasjonelle meditasjonspraksisen Circling, til å bli mer bevisst hva som skjer, og dele det med hverandre.</p> <p>Passer for alle.</p>
12.00 - 14.00	
BLÅTT ROM	<p>Gongbad/lydbad. Med innledning som stimulerer rot og hjertechakra. Med Circles of Sound Grethe Midgaard Torrissen og Frans Hamer Kroppen er sjeles tempel og vi ønsker at energien skal strøme fritt i systemet vårt. Lyd og oppmerksomhet på energipunkter stimulerer energisystemet og får oss i kontakt med dypere lag i oss selv.</p> <p>I denne workshopen skal vi stimulerer forbindelsen mellom rot og hjertechakra. Det blir en kort innledning og så kan du lande på matten til et 45 min, langt gong/lydbad.</p> <p>Gongene er spesielle instrumenter, rike på overtoner. De kan gi en opplevelse av å være i en tidløs tilstand hvor tankene stilner, og energien settes i sirkulasjon. Gongene kan virke dypt avslappende. Under gongbadet vil de vakre overtonene fra gongene veves inn i toner fra tibetanske syngedaller, fløyte, hangdrum, gitar og vokal. I dette lydbadet vil toner og frekvenser som stimulerer rot og hjertechakra få ekstra plass. Du vil bl.a. få oppleve strupesang som får både rotchakra og brystet til å vibrere.</p> <p>Ta med yogamatte, teppe, pute</p>
GRØNT ROM	<p>Intimitet - å kle deg naken for ditt indre, for å bli en ekte venn og partner. Med Shalini. I den tantriske seksualitet er vennskap og intimitet sammenfoldet.</p> <p>Intimitet handler om å være nær den du er fra innsiden av deg selv. Vennskapet innebærer, at du i din nærhet til deg selv er mer gjennomskiktig og åpen overfor den andre. Da gjelder det ikke bare de som står deg nærmest. Du møter hvert menneske som om dere allerede har en relasjon basert på åpenhet. Når denne holdningen blir sann for deg, utstråler du en varme som får selv den mest sårbare til å åpne seg.</p> <p>Den spirituelle kvaliteten som fremkommer gjennom å praktisere intimitet som vennskap, er en ubeskrivelig følelse av lykke og takknemlighet for livet. Det er bare mulig, når du ikke skal oppnå noe hos den andre. Du trenger ikke lenger den andres bekræftelse. Du vil bare oppleve hvordan det er å være deg, når du i din åpenhet kjenner den andres energi. Slik oppstår magien mellom oss. Når vi begge er fri på denne måten, kjennes det både erotisk og sensuelt.</p> <p>Det er slik Tantra lærer oss å være til stede i verden.</p> <p>Innledning, pust og energiøvelser, visualisering, deling to og to. Passer for alle. ta med yogamatte</p>

RØDT ROM	<p>Slipp Skammen: Omfavn Din Lyst. Med Grethe Fremo og Lina Lind. Hvordan begrenser skam deg i livet og i sexlivet? Skam kan blokkere både kropp og sinn og holde deg tilbake fra å uttrykke dine sanne ønsker. I denne workshopen lærer du hvordan du kan møte skam med kjærlighet og forståelse. Gjennom kraftfulle øvelser med bevegelse og stemme får du verktøyene til å slippe taket i skam og åpne opp for et liv der du omfavner lyst, frihet og ditt autentiske jeg. Passer for alle. Ta med yogamatte.</p>
14.00 - 15.00	
	<p>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.</p>
15.00 - 16.40	
BLÅTT ROM	<p>Kvinnerirkel for kraft, frihet og autonomi. Med Julie Maria Dahl.</p> <p>NB. Workshopen vil gå helt til klokka 17 for å gå samlet inn i felles møte med motsatt kjønn. Muligheter for toalettbesøk eller å gå tidlig om man skal på annen workshop.</p> <p>Du inviteres til å møte opp her for å uttrykke din kvinne og ditt menneske så sårbart, transparent, autentisk og oppreist som du ønsker. Vi kvinner har lett for å fastne i følelser, offer-narrativ, usikkerhet og passivitet. Vi venter ofte på noe utenfor oss selv som skal gi oss den tryggheten, stabiliteten og friheten som vi ønsker. Vi skremmes ofte av et ærlig uttrykk av kraft, enten om det er i oss selv eller i andre. Dette skaper smerte, forvirring og medavhengighet, og det forhindrer oss i å leve og feire livet fullstendig. Og ikke minst å være den kraftfulle og hengivne kvinnen som er bærer av liv og natur.</p> <p>Her inviteres du til å møte opp med hele deg, med villighet til eierskap og lytting, og til å ta ansvar for deg selv og det du har med deg fra livet. Gjennom deling i sirkel og i mindre grupper, og gjennom øvelser for å vekke energi, liv og feminin kraft, vil du få mulighet til å øve på å være en mer autentisk og fri versjon av deg selv. Dette gjør vi i en gruppe av kvinner som er dedikert til å støtte hverandre, utfordre hverandre og heie på hverandre.</p> <p>Kvinnerirkelens tema er i harmoni med arbeidet som gjøres i mannssirkelen i rommet ved siden av. Og for de som ønsker å være med i å ta de to gruppene sammen og fordype arbeidet, vil vi i fortsettelsen ta imot mennene fra et sted av kraft, autonomi og ærbødighet i felles workshop.</p> <p>Passer for alle kvinner. Ta med yogamatte.</p>
GRØNT ROM	<p>Mannssirkel for kraft, frihet og autonomi. Med Torstein Schiøtz Worren.</p> <p>NB. Workshopen vil gå helt til klokka 17 for å gå samlet inn i felles møte med motsatt kjønn. Muligheter for toalettbesøk eller å gå tidlig om man skal på annen workshop.</p> <p>Du inviteres til å møte opp her for å uttrykke din mann og ditt menneske så autentisk, tydelig og oppreist som du ønsker. Vi menn bærer alle på sikkerhet, tvil, unnvikelse og passivitet. Ikke bare er dette ubehagelig og skaper smerte og forvirring i oss selv, men det forhindrer oss også fra å være de mennene som omgivelsene våre virkelig ønsker og trenger, nemlig en trygg og autonom versjon av oss selv.</p> <p>Her inviteres du til å møte opp med villighet til å ta ansvar for deg selv og det du har med deg fra livet, og vekke kraften din. Gjennom deling i sirkel og i mindre grupper, og gjennom øvelser for å skape bevegelse i systemet og kjenne på mer av din mannlige ild, vil du få mulighet til å øve på å være en mer autentisk og fri versjon av deg selv i en dedikert gruppe av menn som støtter hverandre i egen og kollektiv vekst.</p> <p>Mannssirkelens tema er i harmoni med arbeidet som gjøres i kvinnerirkelen i rommet ved siden av. Og for de som ønsker å være med i å ta de to gruppene sammen, vil vi i fortsettelsen gå i samlet gruppe til kvinnene for å fordype arbeidet i felles workshop.</p> <p>Passer for alle menn. Ta med yogamatte.</p>

RØDT ROM	<p>Sacred Union - det hellige møtet i oss nå. Med Mira Tveitane En rolig oase, et tempelrom der det som er kjærlighetsfull sårbarhet får møte den lidenskapelige lengselen som finnes mellom kvinner og menn. Så lenge har det vært en dyp kløft mellom oss, et stort sår som langsomt heles. Her inviteres du inn til et rolig møte med respektfull kontakt og sann tilstedeværelse. Ingen er over og ingen er under. Vi er bare her. Sammen. Nå...</p> <p>Du kommer til å oppleve energetisk intuning til deg selv og alle i rommet, en tantrisk energipraksis med pusten og litt informasjon om grunnstrukturen i det feminine og maskuline. Så vender vi oss til hverandre gjennom bevegelse og dans og lar kroppen, øynene og hendene, være språket for alt det vi ikke kan si med ord.</p> <p>Alt er med alle klær på, det er intuitiv berøring der vi øver på vennlig grensesetting og det å være sann. Ekte i møtet med den andre. «Less is more»</p> <p>Dette er ikke et sted for terapi eller diskusjon, bare et enkelt og nært møte. Ta med yogamatte, teppe og pute.</p>
	<p>17.00 - 18.40</p>
	BLÅTT ROM
GRØNT ROM	<p>Leken og ærlig seksuell kommunikasjon. Med Grethe Fremo og Lina Lind. Oppdag hvordan du kan uttrykke dine seksuelle ønsker og behov på en trygg, leken og autentisk måte. Gjennom praktiske øvelser får du utforske både verbal og ikke-verbal kommunikasjon. Lær å inspirere partneren din til å oppfylle dine ønsker på en måte som føles naturlig, morsom og givende for dere begge. Passer for alle. Ta med yogamatte Det blir tatt bilder av Grethe og Lina av en fotograf under workshopen.</p>
RØDT ROM	<p>Hverdagsessensen i tantra. Med Jon Kåre Larsen. Tantra kan lett oppfattes som noe mystisk, komplisert og uopnåelig! Dette henger sammen med tantraens natur der vi raskt oppdager at gammel østlig visdom, handlemåter og tankesett er radikalt forskjellig fra hvordan vi lever og tenker i våre moderne vestlige liv.</p> <p>Vi må derfor forenkle og spørre oss selv om hva som er godt nok. Hva er selve essensen i tantra som helt vanlige mennesker kan bruke til å berike sine liv?</p> <p>Det handler om tantra som livsfilosofi, praktiske metoder og verktøy enn om kommunikasjon. Hvordan leve litt mer tantrisk i hverdagen og hvilken effekt dette kan ha for livet i det store og det hele.</p> <p>Passer for alle. Forelesning med spørsmål og samtale.</p>
<p>19.00 - 21.45</p>	
BLÅTT ROM	<p>Indre union: elsk fram foreningen mellom det maskuline og feminine i deg. Med Elin Enger. Vi holder på til ca 20.30. Da åpnes rommet for fri dans og nye deltakere. Det blir tatt bilde og film av Elin Enger under workshopen og av gruppen uten at man ser ansikter.</p> <p>Velkommen til et hellig møte i deg selv.</p> <p>Maskulin og feminine energi møtes allerede i deg. Denne kvelden åpner vi for heling av de stedene der det kan ha vært separasjon mellom energitypene, så vi virkelig kan føle den indre foreningen i våre hjerter og mager. Vi inviterer det guddommelige maskuline i oss til å møte det hellige feminine i hengiven tilstedeværelse og kjærlighet til henne. Som bredden av elven som lar din indre feminine kraft flyte trygt, med en søyle av tilstedeværelse som forankrer deg. Bli forelsket i det maskuline som stillhet og bevissthet, nærværet du lengter etter og som aldri forlater deg.</p> <p>En vakker reise som tilbyr dyp helbredelse og transformasjon. Min ønske er at dere skal få åpne inn i den transformerende og kreative kraften i foreningen av det maskuline og det feminine i egen kropp.</p> <p>Passerfor alle. Ta med yogamatte, teppe og pute.</p>

GRØNT ROM	<p>Kundalini Tantra. Vekk din spirituelle flamme. Med Anand Raj Schaible. Trå inn i den transformative verdenen av Kundalini Tantra, en urgammel praksis designet for å vekke den sovende energien i deg. Anand Raj vil lede deg gjennom de grunnleggende konseptene og teknikkene i Kundalini Tantra, og gi deg en kraftfull opplevelse av indre aktivering og ekspansjon.</p> <p>Gjennom en intens og sjelfull energetisk kriya, som kombinerer bevegelse, pust og mantra, vil du lære å vekke og kanalisere Kundalini-energien, og lede den gjennom kroppens subtile energibaner (nadier). Når denne hellige livskraften begynner å strømme fritt, åpner du deg for dens dype helbredende kraft og transformative potensial.</p> <p>Denne reisen er mer enn bare fysisk bevegelse – det er en energetisk oppvåkning. Ved å åpne portene til din subtile kropp, lar du din sanne essens tre frem, og låser opp dypere tilstander av bevissthet, klarhet og vitalitet.</p> <p>Enten du er ny innen Kundalini Tantra eller ønsker å fordype din praksis, vil denne økten gi deg en unik mulighet til å komme i kontakt med din indre kraft og tenne den åndelige ilden i deg. Passer for alle. Ta med yogamatte, teppe og pute.</p>
RØDT ROM	<p>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.</p> <p>En mulighet til å vende tilbake til full tilstedeværelse og finstemt lytting til sansene. Å bli forsiktig omsluttet av tau skaper en dyp og deilig tilstand av total overgivelse og dyp avslapning. et er som å være en nyfødt igjen, i full overgivelse, i armene til en pålitelig og omsorgsfull person, mens tauene kjærtegner og holder deg. Vi vil utforske hvordan teknikk ikke er det viktigste for å skape en dyp reise for den andre.</p> <p>Kom med en du vil jobbe med – begge vil få muligheten til å binde og bli bundet. Begrenset antall deltagere. Ta med yogamatte, teppe, pute</p>
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	<p>Biodanza. En myk sensuell morgenstund- JA TAKK! Med Merete Vibhi Tveita og Kristine Stray-Knudsen. Bli med og vekke kroppen gjennom sansene, i bevegelse og i møter.</p> <p>Kristine og Vibhi tar deg med på en reise hvor vi utforsker vår egen nytelse og vår evne til å lene oss inn i nytelse. Vi møter og utforsker nytelse i oss selv og i møte med andre. «Hvordan sette grenser uten ord»? Biodanza tilbyr en oppskrift hvor instinktene våre får tale og la kroppen vise sin visdom, sin nytelse og sine grenser.</p> <p>En fantastisk start på dagen: Livsbejaende, Yummy, yummi og frigjørende! Passer for alle.</p>
GRØNT ROM	<p>Tantirsk Alkymi. Med Jan-Magne Torp. Åndelig utvikling kan skje spontant, men for at endringen skal være vedvarende kreves dedikasjon og fokus over tid.</p> <p>I denne workshopen vil du lære noen verktøy og teknikker for å bli mer bevisst på egen prosess og retning. Ved å ta i bruk disse teknikkene er det lettere å heve blikket og se egen utvikling fra et fugleperspektiv slik at du lettere kan fokusere på det som er viktig for deg. Vi bruker elementer fra både den tantriske tradisjonen og jungiansk alkymi.</p> <p>Passer for alle men mest for nybegynnere. Foredrag med praktiske øvelser.</p>
RØDT ROM	<p>Tantra og yogafilosofi. Med Agnete Steineger - På hvilken måte er moderne yoga knyttet til den tantriske tradisjonen, og hvordan bruke yoga på en bevisst måte i egen utvikling?</p> <p>I dette foredraget vil vi komme inn på energilæren i yoga som bygger på tantrisk yogafilosofi, og vi ser nærmere på begreper som chakraer, kundalini, prana og nadier. Vi gjør også noen pusteøvelser som kan knyttes til energiforståelse fra tantrisk yogafilosofi.</p> <p>Passer for alle.</p>

11.30 - 13.30	
BLÅTT ROM	<p>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.</p> <p>Grunninnstillingen i tantra er å være i prosess med fokus på å vokse og utfolde seg, samt søke en dypere sannhet. Når vi begynner denne prosessen, i stedet for å gjenta våre vaner og begrensninger, så forandres vi. Og hvor kommer hjelpen fra? Den kommer innenfra! Hva er i det i oss som er i stand til å håndtere og romme hele virkeligheten, med alle vanskeligheter og utfordringer vi måtte ha?</p> <p>Alle mystiske tradisjoner peker på hjertet og tantra trekker også oppmerksomheten inn i vår loddrette akse; Nederst finner vi kraft, instinkter og seksualitet, og øverst finner vi meditasjon, sjel og kontakt til det guddommelige. Dette landskapet skal vi smake på og utforske gjennom meditasjon og øvelser.</p> <p>Passer for alle. Ta med Yogamatte og pute</p>
GRØNT ROM	<p>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.</p>
RØDT ROM	<p>Massasje inspirert av de 5 elementene. En reise inn i sensualitet og lekenhet. Med Isa Devi. Holdes på engelsk. Denne workshopen blir en utforskning i faste par av de forskjellige energiene til elementene. Den vil gi deg mange ideer om hvordan du kan tenne og pleie en annens nytelse.</p> <p>I denne workshopen skal vi utforske: Hvordan være til stede for noen? Hvordan gi noen et helt spesielt øyeblikk? Jeg vil guide deg på en reise gjennom de fem elementene: jord, ild, vann, luft og eter. Hvert element har sin helt unike vibrasjon og energi, og jeg vil kartlegge denne reisen med forslag til hvordan du kan utforske dem med din partner. Det vil spenne fra massasje og strykninger til fullstendig improvisasjon i berøring. Fokuset vil ligge mer på energien i disse praksisene enn på teknikken i seg selv.</p> <p>Vi skal virkelig kjenne på hvordan det er å gi noen nydelige opplevelsen – og hvordan det er å ta imot. Å være oppmerksom, lytte til egne grenser, og samtidig nyte øyeblikket. En svært sanselig og morsom reise som vil fordype din intimitet og vekke din kundalini-energi.</p> <p>Kom sammen med en du vil jobbe med. Passer for alle. Ta med yogamatte, teppe og pute.</p>
13.30 - 14.30	
	<p>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.</p>
14.30 - 15.40	
BLÅTT ROM	<p>Potensiale for nytelse for menn. Med Anders Wilmann. I denne workshopen samles vi som menn for å se på vårt potensiale for nytelse. Det blir sjekk in, foredrag/samtale om ejakulasjonskontroll, og vi skal igjennom en del øvelser om berøring og samtykke. Vi tar for oss de forskjellige måtene vi kan berøre på via et dyddykk inn idet å ta, gi, motta og tillate. Gjennom en blanding av teori og praksis så vil du på en lett måte få utfordret forholdet ditt tilberøring og nærhet.</p> <p>Bare for menn. Ta med yogamatte og pute.</p>
GRØNT ROM	<p>Potensiale for nytelse for kvinner. Med Corinta. Denne workshopen blir et dyddykk i tema kvinners orgasme og nytelse. Vi vil se på ulike årsaker til at vi ikke bruker vårt fulle potensiale for nytelse og verktøy vi kan bruke for å oppnå dypere orgasmer. Vi vil gjennom noen enkle øvelser utforske sammenhengen mellom pust, stemmebruk og seksuell energi og vår evne til å uttrykke vårt sensuelle begjær.</p> <p>Bare for kvinner. Ta med yogamatte, pute og teppe.</p>

RØDT ROM	<p>Å se det Guddommelige. En Tantra-reise gjennom Shiva og Shakti. Med Massimo Barberi. Denne transformative workshopen inviterer deltakerne til å begi seg ut på en reise for å gjenkjenne det guddommelige i seg selv. Med inspirasjon fra den eldgamle visdommen i Tantra, vil vi utforske de hellige arketyperne av Shiva og Shakti—den kosmiske maskuline bevisstheten og den feminine energien som representerer dualiteten og enheten i eksistensen.</p> <p>I denne immersive opplevelsen vil deltakerne lære å se på sine medmennesker ikke bare som et fysisk vesen, men som et guddommelig speilbilde som inkorporerer den hellige energien til Shiva og Shakti. Gjennom kreativt uttrykk og bevisst nærvær vil vi utforske hvordan disse arketyperne manifesterer seg i hver enkelt, slik at vi kan hedre og feire vår guddommelige natur på en dyp måte.</p> <p>Workshopen vil være en unik blanding av spiritualitet og tilknytning. Du vil få en forståelse av de Tantriske Arketyperne av Shiva og Shakti ved å utforske de guddommelige maskuline og feminine energiene. Det er veiledede øvelser for å dype tillit, mystisk intimitet og tilknytning.</p> <p>Passer for alle som ønsker en dypere forståelse av Tantra. Ta med Yogamatte</p>
16.00 - 17.45	
BLÅTT ROM	<p>Aaaah - Gi og motta en skånsom berøring/de-armouring massasje. Med På Buntz - Dette er en workshop for deg som ønsker å lære mer om berøring, oppleve en skånsom form for de-armouring og lande i kroppen før du forlater festivalen.</p> <p>Pål vil gi deg en innføring om de viktigste ingrediensene og verktøyene for at du kan gi og motta en massasje på en trygg, rafffull og helbredende måte. Etter en innføring og kort demonstrasjon vil deltakerne bli gitt god tid til å praktisere massasjen på hverandre. Det er en avslappende (oksitosin) massasje som ikke har til hensikt å aktivere den seksuelle livsenergien.</p> <p>Passer for alle. Ta med yogamatte, teppe, pute</p>
GRØNT ROM	<p>Fordypning i intimitet og relasjon. Med Daniela Torp</p>
RØDT ROM	<p>Hvordan utvikle deg selv til å forstå og mestre tantrisk elskov og et tantrisk liv. Med Victoria Dahr. Her er ikke noe som heter fascit eller en riktig oppskrift. Tantra skal tilpasses deg. Men det finnes noen ting mang kan gjøre eller øve på, snakke om, utvikle og lære. Vi er alle eksperter i eget liv selvom det kan føles som vi famler og ikke helt skjønner oss selv. Noen har famlet lenger enn andre og har erfaring som er verdt å høre på.</p> <p>Hva er tantrisk seksualitet i forhold til "vanlig" seksualitet. Ønsker jeg det? Hvordan jobber meg med meg selv og får et liv med tantra? Informasjon, samtaler og spørsmål. Alle er velkomne til å svare og filosofere, men du kan også være stille tilhører.</p>
18.00 - 18.45	
BLÅTT ROM	<p>Avslutningsseremoni Nå samler vi oss for å avrunde denne helgen, takke og dele noe av det vi bringer med oss videre.</p>