

# Tantrakurs I (för par)

**Följ med på en resa in i Kärlekens och Tantras underbara värld. Under fyra dagar får ni chansen att komma ifrån vardagen och under avslappnade förhållanden ägna tid åt varandra och Kärleken!**

Tantra handlar om ett sätt att **förhålla sig till Livet som helhet och sin partner i synnerhet**. Det centrala inom tantra är att man **hedrar sin partner och kan känna respekt för varandra**. Detta är grunden i alla tantriska övningar och genomsyrar allt man gör i tantra både före, under och efter övningarna.

För detta krävs det stor tillit mellan dig och din partner, att ni tillåter er att känna er öppna och sårbara för varandra. Att gå från ord och försvar till att våga visa sig helt "naken" inför sin älskade, är en uppgift som kräver ett visst mod. Att släppa kontrollen, om så bara för en liten stund, är för många mycket skrämmande.

Tantralsex handlar mycket om att gå från prestationsinriktad sex till att vara mer närvarande. Orgasmjakt ersätts av att låta hela sexualakten bli en njutning, där det också är viktigt att låta energin stiga och sjunka, utan att jaga efter något resultat. Tantra är också utvecklade, både för dig som individ och för er som par tillsammans. För *tillsammans* kommer ni att kunna nå nivåer som man aldrig kan nå på egen hand!

*Tantrakurs I* innehåller beröring, andning, rörelser och tantriska meditationer för att bygga upp energiflödet i kroppen och skapa en större närhet till din älskade. Detta leder ofta till mer känslor, starkare attraktion och bättre sexliv. Genom avslappning får din kropp också ny energipåfyllnad, vilket gör att du kan känna dig stärkt efter kursen.

Läs mer om Tantrakursen och se en kort informationsfilm med Robert och Carin på <http://www.tantrakurser.se>



Fridhem, Stjärnsund 18-21 november 2010

3.900 kr i kursavgift inkl. kost och logi för denna 4 dagars kurs. Högst 8 par kan delta.