

# Kontakt og berøring

- i en tantrisk ramme

## Beskrivelse af indhold på modulet

I dette modul vil vi undersøge kontakt og berøring på en bevidst legende og undersøgende måde.

I et sundt og velfungerende parforhold er det afgørende med en vedvarende god og tæt kontakt mellem parterne, og denne kontakt må nødvendigvis tage udgangspunkt i en god kontakt til os selv.

Gennem berørings- og massageøvelser, oplæg, samtaler/refleksion og meditation åbner vi ind til vores livskraft, vores sensualitet, og det sted i os, som mere handler om at *være tilstede* end om at *gøre noget bestemt*.

Når kroppen bliver afspændt, og sindet bliver mere roligt, bliver der plads til nye oplevelser af sanselighed, nærvær og intimitet med partneren. I denne nye måde at mødes på vil vi naturligt møde vores vaner, hvilket er godt, for det giver os muligheden for at tale om dem og blive mere bevidste om nye veje i kontakten og i samværet med hinanden.

På dette retreat vil I blive introduceret til meditation, tantramassage, forstå hvad kontakt er og hvorfor vi reagerer som vi gør i pressede situationer.

Alle tantriske øvelser foregår med egen partner.



# Program

- justeringer kan forekomme

## Torsdag

- Kl. 16: Ankomst og indlogering  
Kl. 17: Fællessamling og introduktion  
Kl. 19.30: Aftensmad og partid

## Fredag

- Kl. 9: Samling og meditation  
Tema om kontakt: oplæg og øvelser  
Kl. 12.30: Frokostpause  
Kl. 14.30: Kontakt og berøringsøvelser  
Kl. 19.30: Aftensmad og partid

## Lørdag

- Kl. 9: Samling og meditation  
Refleksioner fra dagen i går  
Kl. 11: Demo af tantramassage  
Kl. 12.30: Frokostpause  
Kl. 14.30: Guidet tantramassage med egen partner  
Kl. 19.30: Aftensmad og vildmarksbad

## Søndag

- Kl. 9: Samling og meditation  
Refleksioner fra i går  
Walk'n'talk om Rørbæk sø  
Kl. 11-12: Afrunding og evaluering

Kontaktinfo

[www.trinedupont.dk](http://www.trinedupont.dk)

[www.tantramassageaarhus.net](http://www.tantramassageaarhus.net)

Tlf & email

Jørn: 23464540 / [jorn@tantramassageaarhus.net](mailto:jorn@tantramassageaarhus.net)

Trine: 91548295 / [trinedupont70@gmail.com](mailto:trinedupont70@gmail.com)

