

LIV i kærligheden

Modul 1: Kontakt & Berøring



Når det bliver hverdag

Mange par forelsker sig hovedkulds i hinanden, men møder også snart hverdagen. Travlhed, børn, stress og måske en stigende indre uro i den enkelte - som noget uforløst, der ligger på spring. Ubalancer, der kan føre til, at parterne går fra hinanden, hvis ikke udfordringerne får opmærksomhed.

Udfordringerne kan på den anden side åbne for helt nyt liv i kærligheden, hvis der kastes lys på dem.

At trække sig tilbage sammen
- og træde frem på ny

Under overskriften "LIV I KÆRLIGHEDEN" inviterer vi til en række retreats for par, der ønsker at fordybe sig i sig selv og hinanden.

Vi ønsker at arbejde med nogle af de grundlæggende temaer, som igen og igen optræder hos par.

Temaer, vi har mødt i vores arbejde med psykoterapi og tantra og i vores personlige kærlighedsliv.

Nu vil vi arbejde med dem på nye måder og skabe nye bevægelser

Kommende retreats

Kontakt & Berøring

21.-24. sept. 2017

Om kontakt. Vi undersøger blandt andet tantramassagen.

Stilhed

4.-7. jan. 2018

Få øje på hvor meget støj vi omgiver os med. Stilledøgn. Sanselighed og ro.

Meningen med livet

26.-29. april 2018

Hvordan prioriterer vi vores tid? Døden som følgesvend. Kærlighedens essens.





Kontakt & berøring - i en tantrisk ramme

I det første modul skaber vi et trygt rum og sætter en ramme, hvori I som par kan finde ind til sanselighed og nærvær med hinanden på en legende og seriøs måde.

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

Gennem berørings- og massageøvelser, oplæg, samtaler/refleksion og meditation finder 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 mere roligt, bliver der plads til nye oplevelser af sanselighed, nærvær og intimitet med partneren.

Nøgenhed er naturligt under massagerne, hvor der kun arbejdes med egen partner. Flere øvelser foregår på madras på gulvet, hvilket forudsætter en vis bevægelighed hos deltagerne.

I den sanselige kontakt vil I naturligt møde jeres vaner, hvilket er godt, for det giver jer mulighed for at tale om dem, blive mere bevidste om dem, og måske baner det nye veje i jeres samvær med hinanden.

I løbet af retreatet vil I blive introduceret til meditation, tantramassage, undersøgelser af hvad kontakt er, og hvorfor mennesker reagerer, som de gør, fx i pressede situationer. Disse nye indsigter og oplevelser kan I tage med hjem som inspiration til at forfine kontakten imellem jer endnu mere.



Tantramassage

Tantramassagen er en sanselig helkropsmassage. Massagen inviterer dig ind i kontakt med dig selv - i dit møde med den anden.

Vi inviterer jer til at **være** sammen på en måde, hvor nærvær og sanselighed får plads. Bag alle forestillingerne om hvem vi er, alle de betydninger, vi har givet vores krop og

vores seksualitet, ligger en naturlig kontakt til vores lyst gennem sansningen. Det er denne sansning, I inviteres ind i. Uden krav og forventninger, men med en klar ramme at sanse i.

Hvem er det for?

Jer, der lige har mødt hinanden

I har lige mødt hinanden og er nyforelskede. I ønsker at have bevidsthed, ærlighed og klarhed med ind i den forelskelse, som måske vil udvikle sig til dyb kærlighed imellem jer.



Jer, for hvem det hele er lidt svært

Jeres forhold er præget af ubalance og usikkerhed, og måske har I kæmpet længe for at holde sammen. I har brug for at finde det nærvær med hinanden, som I har mistet undervejs. Forløbet kan åbne for nye forståelser i den måde, jeres parforhold fungerer på. På retreatet kan vi støtte jer i at få lukket op for jeres kontakt på ny. Vi tilbyder ingen mirakelkur, men en anderledes tilgang til og forståelse af parforholdet.

Jer, med mange år på bagen

I har været sammen i mange år allerede, og I forstår intuitivt, hvordan relationer fungerer. I har en naturlig og velfungerende kontakt til hinanden, og forløbet kan blive en måde at udforske og fordybe jer endnu mere i kærligheden.



Hvem er vi?

Trine Dupont

Jeg arbejder som psykoterapeut og tantramassør, individuelt og med par, holder foredrag og laver kvindeworkshops. Mange af de par, som kommer hos mig, savner en dybere følelsesmæssig kontakt med hinanden, og de vil gerne have mere sanseligt/kropsligt nærvær, men det kan være svært at skabe rum til det. Både følelser, krop og tanker skal have opmærksomhed, og det vil det få i de kommende retreats. Jeg vil glæde mig til at dele mine erfaringer og invitere parrene til at undersøge kontakt på nye måder.



Jeg er 46 år og bor sammen med min mand Morten og vores tre børn. Samtidig har jeg et arbejds- og kærlighedsforhold til Jørn. Morten og jeg har været sammen i 25 år, og en stor del af min erfaring med parforhold kommer af de mange justeringer, vi har måttet lave undervejs for at holde kærligheden i live. Et langt parforhold er en fantastisk mulighed for at lære sig selv og et andet menneske at kende på godt og ondt og at opdage, at fejltagelser og kriser kan sætte nye bevægelser i gang.

Jørn Uhrenholt

Jeg arbejder som selvstændig IT-konsulent og tantramassør. Herudover arbejder jeg med ledelse og holder foredrag om "bæredygtighed". Jeg tror på, at *"man skal kunne lede sig selv for at kunne lede andre"*, og det er omdrejningspunktet for både mit faglige og mit personlige liv. Jeg arbejder med integritet og autenticitet såvel som projektleder, og når jeg arbejder med mennesker. For mig handler det om at mærke sine ja'er og sine nej'er og lære at udtrykke dem klart. Jeg er desuden i gang med at uddanne mig til psykoterapeut.



Jeg er 45 år og i et forhold med Trine. Jeg har 15 års erfaring fra et tidligere parforhold, der aldrig helt fungerede. Og har efterfølgende oplevet det serielle monogami. For mig er *mod* afgørende for, om vi kan leve i kærlighed med hinanden, og jeg har gennem de senere år vendt op og ned på mine ideer om parforholdet og udforsker nye måder at indgå i kærlighedsforhold på. Det er den platform, jeg taler ud fra, når jeg inviterer jer til retreat.



Sådan arbejder vi med de forskellige temaer

Trine og Jørn laver oplæg om forskellige temaer og inviterer til konkrete øvelser

Hvert retreat har sit eget tema, og til hvert af disse laver vi forskellige oplæg, der dels kan tage udgangspunkt i vores personlige oplevelser – dels kan det være mere faglige oplæg eller eksistentielle dilemmaer, som vi mener er væsentlige at forholde sig til for at nære kærligheden.

Vi laver jævnligt foredrag om tantramassage og ledelse, og det er naturligt for os at inddrage dele af disse i vores retreats.

Oplæggene har alle basis i en systemisk og oplevelsesorienteret forståelse. Vi er overbevist om, at en del af de udfordringer, mange par møder, hænger sammen med, hvordan livet og verden forstås. Dette vil vi gerne udfordre, så vi kan sanse og opleve verden, som den er – frem for at tænke verden, som den må være. Vores livsfilosofi tager derfor udgangspunkt i, at kroppen er vores kompas.

Derfor inviterer vi naturligvis ind i konkrete øvelser, hvor vi undersøger temaet via kroppen.

Der mærkes, reflekteres og “ryddes op” i gamle historier

Gamle historier hindrer ofte mennesker i at bevæge sig frit i nutiden. Dermed spændes der faktisk ben

for fremtiden. Det gælder også i relationer.

Det kan opleves frisættende at få talt ud om gamle historier, der står i vejen for kontakten mellem mennesker og at se sig selv og sin partner med nye øjne. Vejen går gennem at tillade og at acceptere de følelsesmæssige reaktioner, der måtte komme, og sætte ord på det, der sker indeni. Og at indse, at enhver historie kan fortælles på flere måder afhængig af, hvem der fortæller den.

Vi deler med hinanden, spejler og genkender os selv i de andre

Der sker noget med os, når vi deler vores tanker og følelser med andre. Det kan være en lettelse at høre, at man ikke er alene med det, man nu kæmper med som par, og det kan være skønt at høre om og lade sig inspirere af andre pars erfaringer med kærligheden. Ikke mindst er det dejligt at dele smukke oplevelser med andre, og få nye indsigter og opdage nuancer, man ikke havde øje for før.

Ofte starter vi med at føle os helt anderledes end de andre for så at opdage, at der er mange flere ligheder end forskelle. Det åbner for accept og kærlighed – både indadtil i den enkelte, i parrelationen og imod den store gruppe.



Kommende retreats

Allerede nu kan vi løfte sløret for nogle af temaerne på de kommende retreats. Her vil vi invitere jer til at undersøge:

- Kærlighedens væsen - ubetinget kærlighed eller ej?
- Stilhed - vi undersøger blandt andet at være stille sammen
- Kontakt & Berøring i en tantrisk ramme
- Frihed og ansvar i et parforhold
- Meningen med livet - hvad er vigtigt?



Kontakt og tilmelding

Modulerne kan tilmeldes enkeltvis eller flere ad gangen. Hvert modul kan stå alene. Det er også muligt at deltage flere gange på det samme modul.

Er du og din partner interesseret i at være med, så send en mail til Jørn eller Trine på jorn@tantramassageaarhus.net eller trinedupont70@gmail.com

Du/I kan også ringe på:
2346 4540 (Jørn) eller
9154 8295 (Trine)

I er endeligt tilmeldte, når I har indbetalt depositum (800 kr.)

Stil gerne eventuelle spørgsmål du måtte have til os, så vil vi forsøge at svare bedst muligt. Du er også velkommen til at følge vores facebook og hjemmesider.

www.trinedupont.dk
[tantramassage og psykoterapi](http://tantramassageogpsykoterapi)
www.tantramassageaarhus.net
www.uhrenholt.biz

Priser

Introduktionspris/modul/par: 3300 kr.
(Normalpris/modul/par: 6600 kr.)

I prisen er indeholdt:
Seminar fra torsdag aften til søndag middag
3 x overnatning i dobbeltværelse
Te/kaffe i løbet af dagen
Olie til massage
Ubegrænset indsigt og erkendelse
Kontakt og berøring

I prisen er ikke indeholdt:
Mad og drikke
(mod forudbestilling kan Danakilde byde på mad og drikkevarer)
Der kan laves mad i det fælles køkken
I skal selv medbringe Mod og Åbenhed

Vi anbefaler at weekenden holdes alkoholfri.

Vi glæder os!

DANAKILDE

Retreatet er placeret på DANAKILDE i midtjylland ved Rørbæk sø. Med Danakilde er vi helt sikre på, at vi har fundet det mest perfekte sted for fordybelse og nærvær.

Refugium og kursuscenter

Danakilde er beliggende få hundrede meter fra Rørbæk Sø og tæt ved Gudenåens og Skjernåens udspring.

Det unikke naturområde danner en smuk ramme og giver mulighed for, at I sammen kan nyde naturen og stilheden.

Økologisk Mad

Der kan tilkøbes mad, som er vegetarisk og 100 procent økologisk. Det er også muligt selv at medbringe og lave sin mad i det fælles køkken.

Natur & stilhed

Danakilde ligger midt i det område, der kaldes "Det store Vandskel", og som ofte beskrives som et af de mest varierede og smukkeste naturområder i Danmark. Her har Gudenåen og Skjernåen deres udspring få hundrede meter fra hinanden, i hver sin retning. Mellem udspringene har Hærvejen haft sit forløb gennem flere tusinde år, og der findes flere gravhøje og andre oldtidsspor. Tæt ved kilderne ligger Tinnet Krat, der er landets største egekrat – og så er der naturligvis den smukke Rørbæk Sø, kun få hundrede meter fra Danakilde.

Området

På Danakildes egen grund finder du et væld af stier, kildevæld, stensætninger, skov og bæk samt køkkenhave, frugthave og mange andre have- og uderum. Mange steder finder du også en lille velplaceret bæk eller træstub, så naturen og stilheden kan nydes siddende.

