

Programma 14^e tantrafestival,
11 november 2017, 11.30-23.30.
Djoj, Antony Duyklaan 5-7, Rotterdam.

WAT IS TANTRA?



THEMA TANTRAFESTIVAL:

Wat is tantra?

Seks of meditatie?
Vrijheid of controle?
Ervaren of studeren?



*Op dit festival willen we alle trainers uitnodigen om een balans te vinden tussen de ervaring én het betekenis geven aan de ervaring. Er is veel verwarring over de betekenis van tantra. Op het festival willen we voelbaar en begrijpelijk maken dat er ook een positieve zijde aan deze verwarring is: veelzijdigheid. We willen de deelnemers uitnodigen om open en nieuwsgierig op onderzoek te gaan. Wij zouden het fijn vinden als alle trainers in hun workshop op hun geheel eigen wijze **betekenis** gaan geven aan de **ervaring** in tantra, zodat de deelnemers rijk van ervaring en betekenis weer naar huis gaan.*

Ter inspiratie thema's die onder meer aan de orde kunnen komen:

Tantrische bliss: seks of meditatie?

Seks en meditatie lijken twee verschillende werelden te zijn. Soms ligt in tantra de nadruk op seks, bij anderen meer op meditatie. Is het mogelijk in tantra deze werelden te verbinden?

Tantrisch ethiek: vrijheid of controle?

We zien in tantra soms een grote nadruk op vrijheid: vrije liefde, vrij zijn seksualiteit met meerdere partners te delen, de nadruk op geen regels. Daartegenover de traditionele neiging om juist alles onder controle te houden en vast te leggen in regels en overeenkomsten. Is het mogelijk in tantra deze werelden te verbinden?

Tantrisch leren: ervaren of studeren?

Een belangrijk uitgangspunt in onze tantra visie en in het boeddhisme is het volgende citaat van Masao Abe: 'Een intellectueel begrijpen zonder oefening is zeker krachteloos, maar oefening zonder leren met het hoofd is al gauw blind.'

We zien dat in de reguliere wereld het accent ligt op de rationaliteit en leren en in de spirituele wereld op ervaren en voelen. Is het mogelijk in tantra deze werelden te verbinden?

En als overkoepelend thema:

Tantra als vorm van non-dualiteit, eenheid.

Het inzicht van tantra is dat elke 'of'-vraag eigenlijk de verkeerde vraag is. We hebben deze vragen nodig om onderzoek te doen en bewust te worden, maar een inzicht breekt pas door als we de derde dimensie ontdekken waarin de tegenstellingen verbonden worden in eenheid.

Welkom



TANTRA, TRAININGEN EN THERAPIE
Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden

Welkom op het 14e tantrafestival. Voor de 14e keer is voor dit festival het spirituele centrum Djog in Rotterdam afgehuurd, negen zalen zijn beschikbaar van 11.30 's ochtends tot 24:00 's nachts. Op de voorgaande 13 festivals waren er 200-250 deelnemers en ongeveer 40 begeleiders. Vorig jaar was het ruim tevoren uitverkocht. De inschrijving doen we in de grote zaal, zaal 10.



Het festival

Veertien jaar geleden was het eerste festival zowel voor ons als Djog een spannend experiment. Tantra was aan het groeien in Nederland, maar er werd nog niet zoveel samengewerkt. We wilden collega's leren kennen, en belangstellenden de kans geven om te proeven van de verschillende vormen van tantra, biodanza, sexual grounding etc. zoals die op dat moment in Nederland gegeven werden.

En die belangstelling was er, het eerste festival was vrijwel vol met 200 deelnemers, en we hadden een mooi programma. Intussen wordt er tussen tantratrainers steeds meer samengewerkt, bloeit de tantrawereld in Nederland en is er een wereld aan festivals ontstaan, in Djog en elders in Nederland.

Ook voor Djog was de eerste keer spannend, zoveel diners uitserveren binnen twee uur hadden ze nog nooit gedaan. Maar het kon, en intussen is de samenwerking heel vertrouwd geworden. Djog is een fantastische plek voor dit festival, nog steeds.



Ook de volgende festivals waren (vrijwel) uitverkocht. Er ontstond een vertrouwd team van trainers, en op elk festival was er ook weer vernieuwing en verandering. We hielden boekpresentaties en forum discussies. De tantrawereld is breed, er was een conservatieve Tibetaanse lama die voorstelde het woord tantra überhaupt niet meer te gebruiken en trainers die juist meer de seksuele kant van tantra opzoeken. Maar bij al die verschillen was er ook een gezamenlijke sfeer, een verbinding, een gedeeld zoeken naar liefde en spirituele groei. En dat is wat ons hopelijk ook dit 14e festival weer gaat verbinden.

Geniet van het festival.

Jan en Caroline, www.tantratrainig.nl

Het festival: hoe werkt het?

Het festival is een kans om te proeven van de verschillende vormen van tantra en dergelijke. Dat betekent ook dat de sfeer en de inhoud van de workshops heel verschillend kan zijn. Soms is het meer gericht op spiritualiteit en meditatie, soms meer op intimiteit en seksuele energie, soms beiden. Wel houden alle begeleiders er rekening mee dat het een laagdrempelige dag is waar iedereen ontspannen mee kan doen met de activiteiten. Als je voorzichtig wilt zijn, verdiep je eerst in de inhoud van de workshop. Als je jezelf wilt en durft te laten verrassen, probeer eens iets heel nieuws uit. Het mooie van het festival is dat de verschillen er mogen zijn en dat we nieuwsgierig en respectvol mogen ontdekken en genieten. Tegelijkertijd is het ook een mogelijkheid voor uitwisseling en leren van elkaar.

Als je meer wilt lezen over onze visie op tantra en het tantrafestival kun je een artikel hierover lezen via de volgende link:

<http://www.tantratraining.nl/Artikelen/waartantrawerkelijkovergaat.pdf>

Veel meer informatie en artikelen op onze website: www.tantratraining.nl

Bevestiging aanmelding:

Enkele dagen voor het festival krijg je per e-mail het definitieve programma, een toegangsbewijs, een maaltijdbon als je hiervoor opgegeven hebt, een schema met zalen en tijden per workshop en andere benodigde informatie zoals de routebeschrijving.

Inschrijven workshops:

Inschrijven voor de lezingen en workshops is mogelijk bij de start van het festival vanaf 11.45 tot 12.45 in **zaal 10**, in het nieuwe bijgebouw rechts naast Djog. Daar liggen inschrijfformulieren voor alle workshops en lezingen van het definitieve programma.



Wij kiezen er dit jaar opnieuw voor om iedereen ter plaatse in te laten schrijven voor de workshops. Het is technisch misschien wel mogelijk om een systeem te verzinnen om eerder in te schrijven, maar één van de nadelen is dat sommige workshops dan al lang tevoren niet meer beschikbaar zijn. Daarnaast kost dat voor ons meer administratietijd, en we willen het werk, en daarmee ook de kosten van het festival, beperkt houden.

Maar er is ook een tantrische reden om te kiezen voor deze manier van inschrijven. Voor ons gaat tantra over omgaan met verlangen. Een balans vinden tussen uitreiken en terughouden,

kunnen gaan voor je verlangen zonder te hechten aan het resultaat. Kunnen omgaan met voor sommigen misschien wat ongemakkelijke omstandigheden, zoals het inschrijven voor workshops met 260 mensen. En dan toch in balans blijven, in liefdevolle vriendelijkheid blijven, zonder je verlangen kwijt te raken of los te laten. Daar begint tantra, en eigenlijk is het inschrijven gewoon de eerste tantraworkshop, voor iedereen.

Natuurlijk is het leuk als je met de workshops van je eerste keuze mee kunt doen. Maar het idee van het festival is dus juist dat hier het tantrisch oefenen al begint. De uitnodiging is om **bij het inschrijven ook Tantrisch te zijn: ga voor je verlangen, maar hecht op geen enkele wijze aan het resultaat.** Als workshops vol zijn, is er altijd nog een andere mogelijkheid, soms is het ook leuk om je te laten verrassen. Juist die mix van kiezen en verrast worden, niet van tevoren precies weten wat je gaat krijgen, is het idee van dit festival. En als je dan toch heel graag de ene workshop nog een keer wilt doen, zijn er altijd weer andere mogelijkheden. Je weet nu dat het bestaat, en dat is weer een eerste stap naar volgende keuzes na het festival.

Om het inschrijven wel eerlijk te laten verlopen, begint het exact om 11.45. Je kunt als je iets eerder bent eventueel al wel iets drinken in het eetcafé.

Programma overzicht:

***3^e concept versie 15 september 2017.
Wijzigingen zullen nog plaatsvinden.***

(Tijden: zie apart overzicht)

Een workshop duurt 1.45 uur (1 uur en 3 kwartier).

De tijden zijn 13.00, 15:15, 19:00 en 21.15. 17:00 is het diner.



Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden www.tantratraining.nl

1. Speciale workshop thema tantrafestival:

Wat is tantra?

(Met andere trainers: Tara, Nirav en Rakesh en Elfriede).

2. Workshop: Tantrische bliss: seks én meditatie

Abhika Tantra, Theo de Klein en Daniëlle van Berkel
www.abhika.nl

1. Workshop Wat betekent Tantra voor jou?
2. Workshop Tantrisch Ademen: de Inner Flute

Kaya Jiwan, info@kayajiwan.com
The Orgasmic Revolution

Han en Marita, Body2chill uit Nijmegen www.body2chill.nl

1. Workshop: A Juicy Tantric Love Boost!
2. Interactieve lezing: tantrische liefdesrelaties (Voor mensen die zo'n een relatie hebben of wensen. Dus singels zeker ook welkom!

Wendy Doeleman, Tantra meets Canto Ostinato
www.blissyourbody.nl

Anke Harmsen, www.laatjelijfspreken.nl
Introductie workshop in Heart & Seksualiteit

Tara Long www.deconnection.org

3 events:

1. Boeddhistische (Tibetaanse) Tantra
2. Massage Special
Neo Tantra Fusion Massage
Introductieworkshop
3. Wat is nu Tantra?
Beken Kleur in Tantra!

Ingrid Kramer van www.Jivas.nl / www.Bewustincontact.nl
Jiva's intimiteitspel.

Helene en Jan, www.purenature.nl

1. Tantrische zintuigenreis
2. Workshop tantrisch ontmoetingsspel

Rakesh & Elfriede, www.artofloving.nl
Workshop Tantric Dance

Mini Soer, www.minisoer.nl
Sexual Grounding

Frank Schulpen en Monique Blom, www.Seedzforlife.nl
Polariteit: een tantraworkshop over vrouwelijke en mannelijke energie

Nirav, www.Tantratempel.nl

2 workshops “Ervaar de ware Essentie van oorspronkelijke Tantra”.

Michal Marek Griks and Alina Simuleac, <http://tantramovement.blogspot.nl/>

Essence for Couples and Tantra Kriya Yoga Session

Joyce Bosch joyce@enjoy-ce.com

Awakening the Red Flower

Jane Haridat, www.janeharidat.com

Hawaii, Lemurië en seksuele energie.

Marja en René Tol, www.tantraholland.nl

De Tao van Levendige Relaties, een workshop voor stellen (gelegenheid en vast)

Inge Leemans en Erik Decolvenaer, www.RisingHeart.be

1. Tantra: Heling van intimiteit en seksualiteit
(voor singles en koppels)
2. Opening to love & sensual awakening
(voor koppels)

Aart van Wijk & Amana Bruijnje, www.hartscommunicatie.nl

Workshop “De toegewijde relatie”

Hans van der Hel, www.jezelfenzo.nl, Ellen Gille www.ellengille.com

1. Workshop:8-handenmassage
2. Tantrisch genieten

Brenda van Broekhoven, www.heartbeatevolution.com

Biodanza; genieten op de contact-grens

Maria Aarts, www.tantradenbosch.nl

Workshop Dansmeditatie

Marlie Wetemans, www.biodanzametmarlie.nl

Biodanza; Aprodite’s sensuele energie

Mark en Janine, www.wildeziel.nl, www.happywo-man.com

Workshop: Playful Tantra van Wilde Ziel

Marie-Paule Thijssen, Johs Wolffensperger

Tantric OM Experience, een introductie.

Martina Gijsbers, www.vrouwenvallei.nl

Tantra voor vrouwen

Cees Sax - 'Heartful Guitars'
Tijdens het diner in zaal 3.

Uitwerking programma per onderdeel:



TANTRA, TRAININGEN EN THERAPIE
Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden

Jan en Caroline, www.tantratrainig.nl

1. Workshop: Wat is Tantra?
2. Workshop: Tantrische bliss

Workshop 1. Thema Tantrafestival 2016

*Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden, tantratrainig.nl,
in samenwerking met Tara, Nirav en Rakesh en Elfriede*

Wat is tantra?

(Wordt nog uitgewerkt.....)

Workshop 2:

Tantrische bliss.

Waar seksuele energie en meditatie samen smelten.

Een nieuwe, diepgaande en speelse workshop.



Een workshop met actieve meditaties, alleen, samen en in de groep. Waar je kunt ervaren hoe seksuele extase en meditatie kunnen samen smelten in dans, ademen, bewegen en aanraken. Wij geven uitleg en betekenis tijdens de oefeningen, zodat je het in je dagelijks leven met je mee kunt nemen.

(Naakt is een mogelijkheid, je bepaalt zelf je grenzen. Geen seksuele oefeningen).

In deze workshop beginnen we met het creëren van een veilige omgeving. We onderzoeken zoals altijd in onze workshops het verlangen: wat is het punt waar niets moet en alles mogelijk is? Hoe kun je in balans zijn, hoe kun je kiezen voor een houding van liefdevolle aandacht?

Vervolgens onderzoeken we hoe je als het spannender wordt toch nog steeds in meditatie kunnen blijven. Dat begint met aandacht voor de partnerkeuze vanuit balans en liefdevolle aandacht.

In de individuele meditatie ga je contact maken met je levensenergie, je seksuele energie. Vervolgens word je uitgenodigd om te onderzoeken hoe je deze met een partner kunt versterken, in die vorm en op die afstand die voor jullie op dit moment echt in contact voelt. Je kunt elkaar verleiden met een (gedeeltelijke) striptease, vervolgens je kunt de energie versterken in een intieme adem oefening.

Ten slotte word je uitgenodigd om als experiment te onderzoeken, of je 5 minuten 'verlicht' kunt leven, zonder oordelen, voorbij zin of geen zin, als een keuze. Je mag je energie en aanraking delen in de groep, opnieuw vanuit balans en liefdevolle aandacht, in jouw vorm en binnen jouw grenzen.

Tantra is een spiritueel bewustwordingsproces, waarin je leert om aanwezig te zijn in je seksuele energie, emoties en denkpatronen, zonder iets te verdringen of iets te moeten uitleven. In dit proces is het mogelijk de energie van de passie te transformeren naar liefde, mededogen en spirituele openheid. Dan wordt seksualiteit een sacraal, heilig gebeuren waarin een diepgaande verbinding met jezelf, een partner en het hogere mogelijk is.

We werken met lichaamswerk, tantrisch dansen, meditatie, massage, bewustzijnsonderzoek en het uitwisselen van ervaringen. Je komt meer in contact met je eigen gevoel, je leert blokkerende gedachten doorzien en je wordt vervolgens uitgenodigd de nieuw ontdekte openheid te delen met anderen in tantrische rituelen.

We zorgen voor een veilige en respectvolle sfeer, waarin wij duidelijke grenzen stellen en jullie grenzen gerespecteerd worden.

De workshop is voor singles en paren. Je kunt ook deelnemen als je een relatie hebt maar alleen wilt komen.



www.tantratrainning.nl tantratrainning@kpnmail.nl 06-24694704



Jan en Caroline geven al bijna 10 jaar samen tantratrainingen en relatietherapie. Jan den Boer (1960) studeerde filosofie en bouwkunde en is Postural Integration therapeut. Hij volgde trainingen op het gebied van tantra, boeddhisme en sexual grounding. Hij geeft sinds 1994 individuele therapie en tantra trainingen. Ook is hij free lance schrijver en publiceerde een aantal boeken en artikelen.

Caroline van Wijngaarden (1963) deed de volgende opleidingen: MBO inrichtingswerk, HBO (bedrijfs-) maatschappelijk werk en Post HBO Rationeel Emotieve Therapie (RET). Caroline begeleidt bij Abrona mensen met een beperking.

Caroline volgde een aantal trainingen op het gebied van persoonlijke groei en tantra, onder meer de jaartraining Intens leven bij Jorien Vossen, Tantra bij Carla Verberk en Rammelt van Kleef, de training Vrouwelijke Leiderschap bij Phoenix en De Verdieping en Centour bij Venwoude.

Abhika Tantra, Theo de Klein en Daniëlle van Berkel
www.abhika.nl

- 1. Workshop Wat betekent Tantra voor jou?**
- 2. Workshop Tantrisch Ademen: de Inner Flute**

1. Wat betekent Tantra voor jou?

In deze actieve workshop nemen we je een stukje mee op het Pad van Tantra. Samen gaan we heel praktisch op onderzoek uit: We kijken hoe Tantra een rol kan spelen in jouw dagelijks leven, Welke mogelijkheden sluiten aan bij jouw belangstelling? Het Pad van Tantra nodigt je uit in het zelf-onderzoek. Speels en ongedwongen, benieuwd en niet bescheiden, in contact met jezelf en de wereld om je heen.

Op het pad van Tantra wordt je geconfronteerd met gevoelens, emoties, overtuigingen, angsten, stagnaties en weerstanden. Het vraagt enige moed om dit pad te bewandelen, maar eenmaal op weg brengt het je helderheid en inzicht.

2. Tantrisch Ademen: de Inner Flute

De Tantrische Inner-Flute Adem is een krachtige, openende en verbindende ademtechniek. Deze manier van ademen richt zich op het kanaliseren van jouw levensenergie, het openen van je chakra's en het vergroten van je gevoeligheid voor extatische sensaties in je lichaam. Een wijze van ademen die ook behulpzaam is in het dagelijks leven, die je dichterbij jezelf brengt en kan houden.

In deze praktische workshop besteden we vooral aandacht aan de kunst van overgave. De ademtechniek dient slechts tot ondersteuning. Daardoor krijgt de Inner-Flute een zacht en ritueel karakter. Pas wanneer je hoofd zich er niet meer mee bemoeit, kun je opgaan in de overgave.

Over ons



Theo de Klein Daniëlle van Berkel

Wij lopen graag een stukje met je mee op het Tantrisch pad. Individueel of in een groep. Vanuit ons eigen enthousiasme nodigen we je uit om met nieuwsgierigheid de diepere lagen van contact, intimiteit en seksualiteit aan te gaan.

We geven groepen met de intentie om de Tantrische visie meer te integreren in het dagelijks leven. In onze workshops bieden we vooral praktische oefeningen aan waarin je jouw eigen levendigheid, gevoeligheid, kracht, levenszin, speelsheid en spontaniteit onderzoekt en ontwikkelt. Dat creëert meer ruimte voor andere keuzes en nieuwe mogelijkheden in jouw leven.

abhika.nl

The Orgasmic Revolution

Hoe zou het zijn om te leven vanuit totale overgave, om ieder moment toegang te hebben tot intens vervullende energie. Extatische dieptes te ervaren in liefde, intimiteit en seks. Vrij en stralend te zijn, in verbinding met de orgastische energie die door het lichaam stroomt? Ik geloof in de kracht van seksuele energie, in de magie van echte intimiteit en in de liefde die we allemaal in ons dragen.

Speciaal voor het Tantra Festival heb ik een workshop ontwikkelt waarbij je kan ontdekken hoe vrij jouw seksuele energie stroomt en hoe je deze stroom kan intensiveren. Bij seksuele energie denken de meeste mensen aan opwinding en lust. Echter in deze workshop ga je ontdekken dat seksuele energie een intense krachtige energie is, die diepgaande transformaties in gang zet.

Kernwoorden: Beweging, geluid, adem, seksuele energie, kleding aan, met en zonder partner.

Aart van Wijk & Amana Bruijn^j_é, www.hartscommunicatie.nl

Workshop "De toegewijde relatie"

Workshop "De toegewijde relatie"

Door: Aart van Wijk & Amana Bruijn^j_é

~~~~~

In "De toegewijde relatie" staat de liefde centraal. Beide geliefdes zijn toegewijd aan: 1) zichzelf 2) de ander 3) de liefde en aan 4) de relatie. Zij zien en eren elkaar, en zij communiceren vanuit het hart. Tijdens de workshop wordt aandacht besteed aan het gedicht "Het Verbond" van Aart. Tevens gaan Amana en en Aart in op het fenomeen "Samenliefde", waarin de liefde en de seksualiteit als een gezamenlijke leerweg worden beschouwd.

De workshop gaat over: liefde ... relateren ... verbinden ... openheid ... hartscommunicatie ... radicale eerlijkheid ... zien en eren ... luisteren ... empathie ... dienen ... geven en ontvangen ... kwetsbaarheid en kracht ... alles laten zien ... het hartsbewustzijn ... vreugde en verdriet ... reflecteren ... het leren van lessen .... groeien en bloeien .... samenliefde ... ontdekken ... spelen .... genieten ... extase en genot ... God(in) en mens ... helpen ... steunen ... troosten ...



In woord en energie ...  
In mantra's en oefeningen ...  
In stilte en naar binnen keren ...  
In verbinden en benoemen ...

Han en Marita, Body2chill uit Nijmegen [www.body2chill.nl](http://www.body2chill.nl)

**1. Workshop: A Juicy Tantric Love Boost!**

**2. INTERACTIEVE LEZING: TANTRISCHE LIEFDESRELATIES** (Voor mensen die zo'n een relatie hebben of wensen. Dus singels zeker ook welkom!)



Een van de leukste dingen in dit leven is dat we een lichaam hebben en daarvan mogen genieten. Tantra betekent samenhang of verbinding en sluit aan bij onze natuurlijke behoefte aan lichaamscontact en nabijheid.

Vandaag de leukste toegankelijke groepsoefeningen van Body2chill® met aanraking & contact. Een heerlijk feestje voor je zintuigen. Je deelt het moment, speelt en ontdekt, verder hoeft je er niets mee.

**VOOR:** iedereen. Door de laagdrempeligheid is deze Tantra workshop ook geschikt als introductie wanneer je geen Tantra ervaring hebt. Geniet volop van deze avontuurlijke

reis waarbinnen je op natuurlijke wijze mag spelen en ontdekken. Aandacht voor verfijnde afstemming vanuit ruimte, eigenheid en respect.

OVER DE WORKSHOP: Alles bij deze Tantra workshop staat in het teken van sensualiteit in aanraking & flow. De workshop behoort tot onze Witte Tantra en is dus niet gericht op seksuele vereniging, wel lichamelijk, juicy, speels, spannend, dynamisch en met een mooie opbouw. Gekleed. Trek iets aan waarin je je mooi voelt en lekker kan bewegen.

DOOR: Body2chill®

De workshop wordt gegeven door Han & Marita. Body2chill® biedt hoogstaande Tantra trainingen en seksualiteit coaching. Een spannende, intieme én veilige omgeving met professionele begeleiding en kennis van groeiprocessen, waar krachten zich bundelen, maskers onnodig zijn, relaties verdiepen en verbreden. Waar huid, adem en harten elkaar vinden en vriendschappen ontstaan voor het leven. Body2chill vind je in Nijmegen. Tijdens weekenden kan je blijven slapen.

---

INTERACTIEVE LEZING 15:15 uur : TANTRISCHE LIEFDESRELATIES (Voor mensen die zo'n een relatie hebben of wensen. Dus singels zeker ook welkom!)

Interactieve lezing-workshop Tantra. Lezing Tantra met oefeningen en gelegenheid tot vragen. Over de wisselwerking tussen veiligheid, seksualiteit, groei, eigenheid en verbinding binnen relaties. Vervullende seks en persoonlijke groei binnen een ('open of gesloten') relatie zijn geen toeval als je snapt hoe het werkt (en hoe niet).?

Hoe kan ik in leven, liefde en werk waarachtig en passievol zijn?

DOOR: Han & Marita van Body2chill®

VOOR: iedereen met relatie of relatiewens.





Bliss Your Body (Wendy & team), [www.blissyourbody.nl](http://www.blissyourbody.nl)

### Tantra meets Canto Ostinato



In deze intieme workshop voor ervaren tantrika's kun je het samenvallen van sensualiteit, spiritualiteit en magie beleven. We doen dit aan de hand van het bijzondere muziekstuk Canto Ostinato. We starten de workshop met een korte uitleg en het neerzetten van de mogelijkheden en grenzen. Daarna warmen we het lichaam op en openen we het hart, naar onszelf en naar elkaar. Als de Canto Ostinato vervolgens start, kun je je in een *open space* mee laten voeren door de klanken van dit betoverende muziekstuk. Hierbij is er de ruimte om zowel op jezelf te zijn als in liefdevol en desgewenst ook sensueel contact met anderen. Er is plek om te zitten en te liggen én er is plek om te bewegen. Het is mogelijk dat de klanken van het muziekstuk er voor zorgen dat je in trance en totale *bliss* raakt, maar het kan ook dat je juist heel erg je *mind* en ego tegenkomt. Canto Ostinato is wat dat betreft niets anders dan een weerspiegeling van het leven zelf. Hoewel er in de *open space* veel mogelijk is, vragen we je om woorden én expliciet seksuele handelingen achterwege te laten.

Voor wie?

Deze workshop is bedoeld voor mensen die al ervaring hebben in tantra, die comfortabel zijn met (bijna) naakt, die hun eigen grenzen kennen en kunnen aangeven en die de grenzen van anderen respecteren. Ervaring in tantra is nodig omdat je in staat moet zijn je eigen proces te kunnen hanteren in een *open space* waarbij intimiteit en sensualiteit kunnen stromen, maar waar je ook je pijnpunten (zoals eenzaamheid) kunt tegenkomen.

Wat heb je nodig?  
Een omslagdoek

Vorbereiding

Vlak voordat de workshop begint, kleeft je je op de gang om naar omslagdoek met sliep eronder aan. Het is fijn als je op tijd komt, want we gebruiken graag alle beschikbare tijd en je dient aanwezig te zijn bij de beginronde.

TIPS

Ken je Canto Ostinato nog niet? Ga het dan van te voren ook niet beluisteren en laat je verrassen.

Ken je het stuk al wel en heb je misschien zelfs al eerder een dergelijke avond bij ons bijgewoond? Laat dan iedere herinnering achter je en stap erin zoals je een tantra-meditatie altijd in stapt: alsof het de eerste én de laatste keer is.

Wendy Doeleman

[www.blissyourbody.nl](http://www.blissyourbody.nl)

[www.hartelust.nu](http://www.hartelust.nu)



Anke Harmsen, [www.laatjelijfspreken.nl](http://www.laatjelijfspreken.nl)

**Introductie workshop in Heart & Seksualiteit**

## **Introductie workshop in Heart & Seksualiteit**

**Door Anke Harmsen en Greet Vlaming**

**Heart & Seksualiteit “het terugvinden van je seksuele basis”**

*Wil je opnieuw je onschuld, je nieuwsgierigheid en je opwinding terugvinden?*

*Wil je ontdekken hoe je een goede monogame relatie kunt hebben?*

*Wil je jouw kinderen juist spiegelen in hun seksuele ontwikkeling?*

*Wil je weer verbinding met je (voor)ouders?*



Hart & Sexuality onderdeel van BodymindOpleidingen is een zeer effectieve vorm van zelfontwikkeling, die op een heldere, directe en zuivere manier ingaat op seksualiteit en relaties. De therapeuten en trainers zijn opgeleid door Willem Poppeliers die de Sexual Grounding heeft ontwikkeld, deze volgt S. Freud in diens opvatting dat seksualiteit onze primaire levensenergie vormt, maar gaat verder door in kaart te brengen hoe seksualiteit zich ontwikkelt van de geboorte tot aan de dood en wat de voorwaarden zijn voor een gezonde ontwikkeling.

Deze jaartrainingen bieden een duurzame ondersteuning voor elementaire levensthema's, zoals de verbinding met de oorspronkelijke natuurlijkheid en levendigheid, het herstellen van de seksuele stroom tussen hart en geslacht, het vermogen tot duurzame relaties en de seksuele opvoeding van kinderen.

Ook voor mensen die met mensen werken is deze methodiek interessant zodat zij helder en gegrond met cliënten kunnen werken als thema's rondom seksualiteit aan de orde komen.

De Basistraining Heart & Sexuality start in april 2018.

Deze training wordt georganiseerd door BodyMind Opleidingen.

Er is een 2 daagse training Seksualiteit in therapeutische relaties wordt regelmatig in Nederland en België gegeven. Daarnaast zijn er regelmatig korte (intro)workshops.

Meer informatie op [www.bodymindopleidingen.nl](http://www.bodymindopleidingen.nl).

Greet Vlaming en Anke Harmsen geven deze introductieworkshop.

Beiden zijn Sexual Grounding Therapeuten

Zie website [www.greetvlaming.nl](http://www.greetvlaming.nl) en [www.laatjelijfspreken.nl](http://www.laatjelijfspreken.nl)

**Tara Long** [www.deconnection.org](http://www.deconnection.org)

**3 events:**

**1. Boeddhistische (Tibetaanse) Tantra**

**2. Massage Special**

**Neo Tantra Fusion Massage**

**Introductieworkshop**

**3. Wat is nu Tantra?**

**Beken Kleur in Tantra!**

Love in Action & The Rasayana Tantra Academy presenteren

## Drie Events voor het Tantra Festival 2017

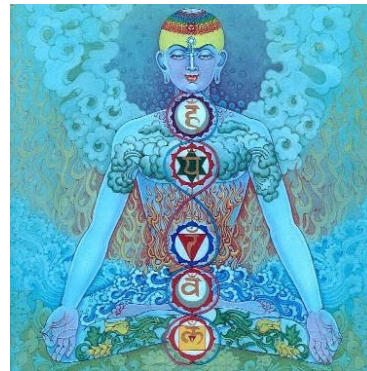
'Tantra reconnects the human soul, the human body and the human mind'



### Boeddhistische (Tibetaanse) Tantra:

(f)luisteren, proeven en zelf de diepgang ervaren

Een belichaamde reis naar intimiteit & verbinding



## Tantra

In tantra leren we vooral door de verschillende lichamelijke en zintuiglijke ervaringen die ons gevoel (hart), onze mind en ons lichaam voeden, verbinden en uiteindelijk transformeren.

Tan-Tra betekent in het Sanskriet: het weven van een web van absoluut bewustzijn.

Ofwel het proces van "re-connection".

Door onze mind weer te verbinden met ons lichaam en onze gevoelens ontstaat een nieuw soort extatisch bewustzijn.

De ervaring van het Nu als een intense sensatie!

In essentie is tantra een uitdrukking van onze Liefdesziel.

Onze ware Essentie.

De oneindige wijsheid van ons lichaam is puur, eerlijk en essentieel en brengt ons tot existentieel Bewust-Zijn In onszelf en samen met een partner. Vanuit deze extatische Zijns-staat leren we anders omgaan met lichamelijke intimiteit, sensualiteit en maken we spelenderwijs kennis met spiritualiteit.

In deze ervaringsworkshop worden de deelnemers meegenomen op een inspirerende, belichaamde reis. Tara is een tantrisch leraar, ingewijd in de Tibetaanse, Boeddhistische traditie. Zij maakt Tibetaanse tantra toegankelijk voor de westerling met praktische oefeningen en de nodige nuchterheid en humor.

Tara nodigt je uit op een reis die de zintuigen streelt (*belichaming*), de mind en het lichaam open en bewust maken (*zuiver essentieel bewustzijn*) en gevoelens laat stromen vanuit het hart (*liefde & compassie*).

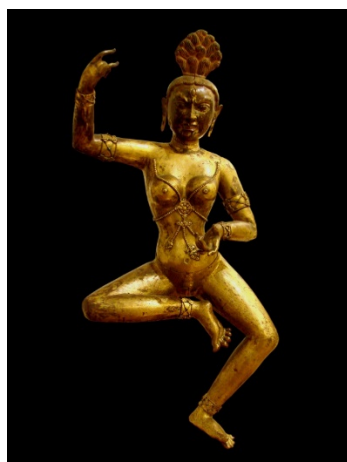
We werken in deze workshop aan het ontwikkelen van een spiritueel belichaamd bewustzijn door middel van tantrische oefeningen. Deze oefeningen bestaan uit: Tibetaanse Chakra ademhaling (pranayama), Tibetaanse helende en regenerende zuurstofademhaling (pranayama), de-block Kum\_Nye een zelf-helende massage, geleide (bewegings-)meditaties en visualisaties.

Door onze chakra's bewust te leren openen en zo nodig te deblokken maken we de weg vrij om een gezond en 'heel' leven te leiden. Al onze lichaamscellen worden hergeprogrammeerd en positief geladen, daardoor vermeerdert aanzienlijk de Chi of Prana (= onze vitale levenskracht).

Deze workshop is toegankelijk voor iedereen (beginners en gevorderden). In een veilige, professionele en respectvolle omgeving maak je kennis met de bovengenoemde principes van Tibetaanse Tantra.

Benodigheden: het is handig als je jouw eigen badhanddoek, lungi, massage olie meeneemt.

## Klassieke Tibetaanse (Boeddhistische) Tantra



Deze vorm van Tantra vond zijn weerklank in Tibet vanaf de zevende eeuw. Het Tibetaans tantrisme is volledig verweven en gesynthetiseerd met het Tibetaans Boeddhisme welk rond 2700 voor Christus opkwam.

Toen de leer van de levende (historische) Boeddha staatsgodsdienst werd in Tibet onder de Tibetaanse koning Tri Ralpachan, stelde deze koning zeer strenge, religieuze wetten op. Diegenen die achterdochtig naar de kloostergemeenschappen keken, of daar dreigend naar wezen werden de handen afgehakt of de ogen uitgestoken. Velen werden op die wijze bestraft.

De belangrijkste manier om de weerstand van de Tibetaanse krijgsheren en het Tibetaanse volk te kanaliseren was de opname van pre-boeddhistische (sjamanistische) elementen, onder andere vanuit de Bön religie in het zich ontwikkelende Tibetaanse boeddhisme. Deze assimilatie van pre-boeddhistische elementen was eerder voorgekomen in andere boeddhistische culturen, maar nooit in de mate waarin dat in Tibet plaatsvond.

In de klassieke Tibetaanse geschiedschrijving is de eerste melding van boeddhisme in Tibet het verhaal, dat tijdens de periode van de koning Totori Nyantsen, die globaal in de 5e eeuw gesitueerd moet worden, er op wonderlijke wijze een aantal manuscripten uit de hemel vielen en op het dak van het paleis terecht kwamen. Eén van die documenten zou de *Kāraṇḍavyūha* geweest zijn, een soetra (= heilige mantra tekst) die omstreeks het jaar 400 geschreven moet zijn. Deze soetra is het eerste geschrift, waarin de tekst van de mantra Om mani padme hum voorkomt en waarin gesteld wordt dat het reciteren ervan het belangrijkste instrument op de weg naar de verlichting is. Het verhaal is echter pas ruim 450 jaar later op schrift gesteld.

**De Tibetaanse Tantrayana** leer is een vast onderdeel van de *Boeddhistische Vajrayana traditie* (ook wel Tibetaans Boeddhisme of Tantrisch Boeddhisme genoemd). Het pad volgen van de Vajrayana traditie is het snelste pad, ofwel de *bliksemweg* naar verlichting. Het is een verlichtingspad van extreme discipline, absolute loyaliteit en gehoorzaamheid aan de leraar (= lama of rinpoché), uitdagende spirituele oefening, heilige zang (mantra) & rituele dans, het leggen van zandmandela's (yantra) eindeloze symboliek & rituelen, devotie, vele heilige en geheime initiaties.

Verlichting bereiken is het doel van elke Tibetaan en bovenal van elke Tibetaanse geestelijke. In de *Kalachakra traditie* welk de hoogste orde vormt binnen de Vajrayana traditie en waarvan de 14<sup>e</sup> Dalai Lama tegenwoordig het hoofd is, speelt afkomst (lineage) een belangrijke rol. Enkel uitverkoren en geïncarneerde geestelijken (Tibetanen en ook anderen) kunnen tot deze elite orde toetreden en tantrisch geïnitieerd worden. De Kalachakra traditie draait rond het concept van tijd en cycli: van de cycli van de planeten om de cycli van de ademhaling. De Kalachakra adept leert te werken met de subtiele energie van het lichaam om zodoende 'belichaamde' verlichting te bereiken.

Met de Vajrayana (bliksem) traditie wordt tevens gerefereerd aan de *Kundalini kracht* die vrijkomt bij de traditionele tantrische *mono cultivatie*, ofwel *solo* tantrische oefening. Deze soort van oefening via meditatie, pranayama (ademhalingsoefeningen) en tantrische ofwel Kundalini yoga komt oorspronkelijk uit India, zo'n 6000 voor Chr..

De betekenis van het Sanskriet woord *Kundalini* wordt meestal beschreven als de 'opgerolde slang'. Kundalini energie moet in ieder geval geleidelijk en gestructureerd worden ontwikkeld om het spirituele potentieel van een individu tot uitdrukking te kunnen brengen.

De Kundalini krachtcentrale bevindt zich ongeveer op de plaats van het Wortelchakra of Basischakra, onderaan de ruggengraat (gelegen tussen het heiligbeen en het stuitje).

'Kundalini Ontwaking' is een fysieke als mede energetische ontwakende kracht, waarbij de vitale levensenergie en de meest pure en primaire seksuele energie met elkaar samensmelten door het opstoken van het lichaamsvuur (*Tumo* [= verhittings] techniek) en leiden tot het zogenaamde *Lightening Bolt* (bliksem) effect. Te vergelijken met een cobra (gifslang) die zich pijlsnel opricht en



zorgt voor een ongelooflijke, sterke opwaartse energiestoot, meestal voelbaar in de ruggengraat en gepaard gaande met diepgaand inzicht, pijn, genot, extase en (totale) bewustwording.<sup>1</sup>

Het kundalini transformatieproces heeft ook te maken met de reiniging en het opruimen van fysieke, emotionele, energetische en spirituele blokkades. Dit geldt vooral voor de reiniging van de chakra's, maar heeft ook invloed op de meridianen en nadi's, uiteindelijk tot in elke lichaamscel toe. Maar deze zuivering geldt ook op spiritueel (karmisch) gebied. Dus eigenlijk de zuivering die voor ieder mens nodig is om je spiritueel optimaal te kunnen ontwikkelen, je spiritueel op te richten, te verheffen. Als verticaal kanaal geeft de kundalini deze beweging ook goed weer.

Kundalini transformatie wordt tot op heden in Tibet niet gedoceerd aan de gewone stervelingen en wordt enkel in de context van de kloosters en tempels beoefend met de juiste geestelijke begeleiding en de juiste tijdspanne qua initiatieproces voor de individuele tantra adept. Dit is een proces van jaren.

De gewone sterveling werkt liever met de meer geleidelijke *Prana*<sup>2</sup> *transformatie*. In essentie is alle leven op aarde opgebouwd uit primaire, vitale, orgastische energie (= Prana) ontstaan in en voortgebracht door een oneindig universum. Energie kan zich verplaatsen of transformeren, maar gaat nooit teloor.



---

<sup>1</sup> Het energiekanaal waardoor het kundalini vuur omhoog gestuwd wordt bestaat uit een wat groter energiekanaal in het midden van de ruggengraat, *de Sushumna*, ook aangeduid als de *Prana Buis* of de *Zuil van Licht*. Wat aangeeft dat het hier om een bestaand energetisch kanaal gaat. Daaromheen kronkelen twee kleinere slangen, de mannelijke slang of *Pingala* en de vrouwelijk slang of *Ida*, ook wel genoemd Shiva en Shakti (Hindu god en godin). Beide slangen en het hoofdkanaal worden de *grote nadi's* genoemd. (Want meestal wordt met de term nadi's de nog veel kleinere energiekanaaltjes in het lichaam aangeduid waarvan er talloze zijn, en die de kleinste onderdelen van het lichaam van vitale levensenergie (*Prana*) voorzien).

<sup>2</sup> Door het hele menselijk systeem (indien in balans) stroomt de Prana, KI of Chi (= vitale levensenergie) vrij. Wanneer er op emotioneel, geestelijk of fysiek niveau een blokkade ontstaat, treedt er een vernauwing of afsluiting van de energiekanaalen op, waardoor de Prana minder en minder stroomt. Dit kan leiden tot psychische onbalans en of een fysiek ziek lichaam. In het finale stadium tot een gevoelloos lichaam. Om onze Prana beter te laten stromen zijn er verschillende technieken en behandelingen mogelijk zoals massage, acupunctuur, yoga oefening, ademhalingstrainingen, etc.. Al deze technieken hebben een plaats in de holistische Oosterse gezondheidssystemen zowel in India door middel van de Ayurveda, In China door de Tao en Chinese klassieke heelkunst, Japan door de Shiatsu massage en in Tibet door middel van de Kun-Nye een geavanceerd holistisch gezondheidssysteem, etc..

# Massage Special, Neo Tantra Fusion Massage

## Introductieworkshop

Volgens structuur en vakinhoudelijke aspecten door Marjanne Hurks, Luna te Velde en Tara Long



Een Neo tantra fusion massage is een combinatie (fusie) van diverse massagevormen zoals intuïtieve massage, holistische / integratieve massage en tantra-flow massage, gecombineerd met liefdevolle aandacht, sensualiteit, seksuele plezierige opwinding, tantrisch orgasme, spiritualiteit en mysticisme.

Onder Neo tantramassages wordt verstaan dat deze massages met tantrische kennis en in de tantrische geest worden uitgevoerd. Het is ondubbelzinnig een massagevorm die op een geheel andere en nieuwe (Neo) wijze wordt gegeven in vergelijking met de overige holistische massagevormen.

Het bijzondere aan Neo tantramassages is dat de geslachtsorganen: yoni, lingam, borsten, billen en anus er bewust en concreet bij worden betrokken. Niet zozeer om seksuele lust en kortstondige bevrediging op te wekken, maar om de seksuele- en vitale levensenergie doelbewust te laten stromen (= Prana) door het hele lichaam. Zo wordt de mens in zijn heelheid geaccepteerd en behandeld.

Uitgangspunt bij een tantramassage is dat het niet zo belangrijk is wat de handen massagetechnisch doen, maar vooral hoe we deze massage geven. Alles draait om de juiste intentie en energie. Dit betekent dat – anders dan een massage in verband met rugpijn, die succesvol verricht kan worden door iemand met de juiste technische vaardigheden – een tantramassage om een niveau vraagt dat een zuiver fysiek gerichte massage ontstijgt. Tantra massage kan helend, transformerend en of spiritueel zijn. Vanuit dit perspectief bezien, is een tantramassage een bijna 'heilige' ervaring, die de ziel (of het wezen) raakt en de geest verlicht.

Om zo'n massage te kunnen geven aan een ander is kennis van de tantrische filosofie nodig en dat kost inspanning om deze eigen te worden. De tijd om dit je eigen te maken, dus vaardig te worden is een belichaamd (fenomenologisch) leerproces wat gelukkig niet onaangenaam is, waar je zelfs van kan genieten, maar wel om de nodige toewijding en tantrische discipline vraagt.

Tantra propageert op het eerste leerniveau 'natuurlijke spontaniteit'. In het westen worden we hierin vaak geremd door conventies, religie, angsten en schuldbesef. Het geheim is te leren vertrouwen op je intuïtie en je te laten leiden door de gevoelens van het moment, in plaats van door 'ervaringsfeiten' en vastgeroeste concepten over wat goed is of slecht.

Tantrika's leren ook dat men niet te veel moet willen, je overgeven en genieten van de ongedwongenheid is ons allen al aangeboren. Zijn in het NU is onze natuurlijke toestand.

Simpel gezegd is een tantramassage op een effectieve en prettige wijze de ander en daardoor ook jezelf laten genieten in een liefdevolle verbinding.

In het aanleren van de Neo-tantrische massagestructuur zijn de volgende attitudes van belang:

- Begrijpen
- Voelen
- Motorisch handig zijn
- Een passie hebben voor hetgeen je doet
- Vertrouwen hebben in je leraar en je eigen kunnen
- De juiste intentie hebben als je masseert (vanuit het hart!)

## INHOUD WORKSHOP

**NB. In deze workshop werken we uitsluitend met sensuele aanrakingen en laten we de seksuele handelingen buiten beschouwing, omdat de workshop veilig moet zijn voor alle deelnemers en we opereren binnen de ethische werkkaders van het tantra festival.**

De voorbereiding van de massage. Binnen de tantra bestaan vele rituelen. Bij een tantramassage wordt een begroetingsritueel toegepast.

Liefdevolle aanrakingen en sensitieve massage handelingen, grepen en technieken. Dus niet het opwekken van doeltreffende lustvolle gevoelens die een geweldige fysieke opwinding kunnen veroorzaken, maar de diepgaandere aandachtige liefdevolle 'flow touch', die het lichaam open en ontvankelijk kan maken.

Geven en ontvangen. Veel massagegevers zijn in feite 'redders'. Zij proberen de pijnen en problemen van hun cliënten te verhelpen. Dit lijkt in eerste instantie geweldig, maar zo wordt vermeden dat de ontvanger iets aan zijn eigen probleem moet doen, waardoor hij zich uiteindelijk slachtoffer voelt. Dat is niet tantrisch en tevens niet plezierig. Het vraagt oefening om een goede en effectieve gever en of ontvanger te zijn.

Voor jezelf en je partner / cliënt zorgen. Dit betekent je eigen ego, wensen, verlangens en verwachtingen opzij zetten, je afschermen van je eigen gedachten en gevoelens en je aandacht uitsluitend richten op je cliënt. Wees altijd empatisch en let nauwlettend op de lichaamstaal van de ontvanger. Met je 'derde oor en oog' kan je horen en voelen wat er non-verbaal wordt gecommuniceerd. Dit bereik je alleen door oefening en motivatie en open staan voor de ander.

Communicatie tijdens de massage. Stel alleen die vragen die jouw cliënt niet verstoren in zijn stemming. In het dagelijks leven kun je hiermee al experimenteren. Leren aanmoedigen en het gebruik van een waardeschaal kunnen een enorm effect teweeg brengen.

Ademen, geluid maken, bewegen. De 3 sleutels van tantra.

Deze 3 sleutels zijn te gebruiken om letterlijk en figuurlijk de seksuele vitale energie omhoog te sturen door het centrale lichaamskanaal en verbinding te maken tussen geslacht, hart en ziel (en ook het brein). Het niveau van de opwinding wordt verhoogd tot extase en de kwaliteit van het fysieke orgasme wordt hierdoor verbeterd.

## Effecten

Deze massage zorgt o.a. voor een sterke toename van het hormoon oxytocine. Dit wordt ook wel het liefdes- en verbindingshormoon genoemd. Men ervaart een harmonieuze verbinding tussen hart lichaam en brein. Daarnaast ervaart men een liefdevolle verbinding met de ander (partner / masseur).

Bovendien ontspant deze massage ons lichaam en onze geest tot op een heel diep niveau. In de wetenschappelijke literatuur 'entrainment' van de beide hersenenhelften [hemisferen]) genaamd en zorgt daarmee voor een uniek eenheidsgevoel, fysieke en mentale balans.

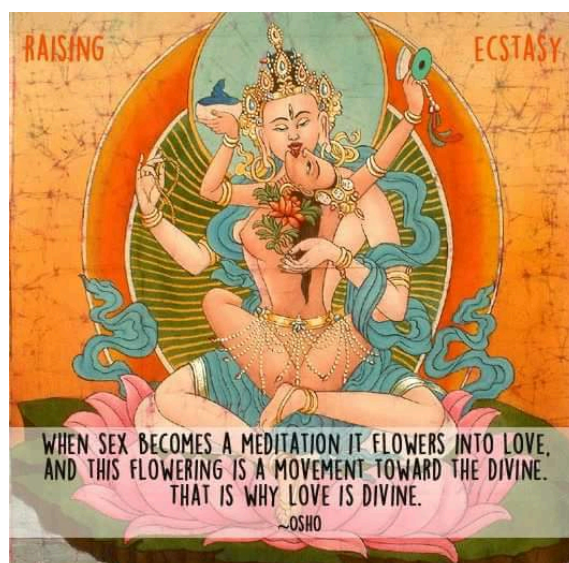
De massage bevordert tevens het zelfvertrouwen, de mentale en seksuele potentie.

De massage workshop is alleen toegankelijk voor (gelegenheids)partners m/v, m/m of v/v.

In een veilige, professionele en respectvolle omgeving maak je kennis met de bovengenoemde massage technieken. Benodigdheden: het is handig als je jouw eigen badhanddoek, lungi, massageolie meeneemt.



## Wat is nu Tantra? Beken Kleur in Tantra! Tantra Contexten & Tantra Werelden



Wat is tantra? Wie is een tantrische leraar of tantrisch meester? Hoe vinden we dat tantra onderricht gegeven mag worden? Welke plaats neemt tantra in binnen diverse samenlevingen en contexten? Is tantra *a way of life* of juist een filosofische, misschien zelfs religieuze leerstelling? Moet tantra beoefening altijd het doel hebben om uiteindelijk verlichting te bereiken? Mag tantra ook als therapeutisch tool dienen? Mag tantra oefening ons genot en plezier geven?

Een interactieve en inspirerende lezing/ workshop door Dr. Tara Long over een bruikbaar werkmodel voor diverse tantrische contexten en stijlen, ondersteund vanuit een historische tantrisch perspectief.

In de tantra gaat men uit van verschillende contexten en doelstellingen. Diverse culturen verbinden zich met tantra. Iedere subcultuur kent zijn of haar eigen werkwijze, stijl en ethiek, ook waar het de beoefening van tantra betreft.

We gaan in deze workshop kijken naar het Westers tantrische model en het Oosters tantrische model. We bekijken de gesloten, mystieke tantrische cultuur van diverse kloosterordes en het open model van de ashrams en de tantrische guru's. Daarnaast bekijken we diverse westerse tantra scholen.

We gaan ervaren door mooie oefeningen samen te doen en ook met elkaar in gesprek te gaan over de wereld die Tantra heet.

## Bio's

### Hein van den Heuvel

Studeerde scheikunde aan de HTS en Industrial Design aan de Design Academie in Eindhoven. Daarnaast Facilitair Management in Wageningen.

Uit persoonlijke interesse hield Hein zich jarenlang bezig met de theoretische aspecten van seksualiteit en intimiteit. Sinds 8 jaar werkt hij als hands-on practitioner gebruik makend van de integrale en transpersoonlijke aspecten van seksualiteit en intieme relaties. Op dit moment rondt hij de opleiding tot mentor surrogaat partner therapie af aan de *Love Academy*.



Hein is een neo-tantra massagespecialist en volgde daarnaast opleidingen in Reiki, voetreflexmassage en Chi Neng Qigong.

Sinds oktober 2010 is Hein betrokken bij de Connection. Eerst als webdesigner en PR medewerker. Inmiddels al 7 jaar als bestuurslid en als financieel en logistiek manager bij de Rasayana tantra academie.

Hein voegt professionele creativiteit toe aan vakmanschap, strategisch inzicht, ondernemerschap en inspirerende coaching. Hein's kracht ligt in het organiseren van complexe en grote projecten wereldwijd.

## Dr. Tara Long

Specialiseerde zich de laatste 17 jaar als integraal & transpersoonlijk psycholoog / seksuoloog.

Sinds 2000 leidt Tara een (tantra) coachingspraktijk op het gebied van intimiteit, seksualiteit en liefdesrelaties welke zich baseert op integrale principes en filosofie. De behandeling van cliënten geschiedt volgens diezelfde integrale inzichten en aanpak: [www.love-in-action.nl](http://www.love-in-action.nl) / [www.your-love-life/](http://www.your-love-life/) / [www.surrogatepartnertherapy.nl](http://www.surrogatepartnertherapy.nl)



Long was klassiek beroepsdanseres en choreografe tot haar 27<sup>ste</sup> levensjaar. Studeerde in 1994 af als neuropsycholoog en danswetenschapper. Zij is momenteel tevens werkzaam als psychologisch & sociaal wetenschappelijk onderzoeker. Long promoveerde in 2009 met een kwalitatief psychologische studie naar het artistieke creatieproces.

Long volgde naast haar academische opleidingen, diverse holistische (massage)opleidingen in binnen en buitenland, o.a. bij de beroemde TAO meester Mantak Chia en bij de Tantra en Sjamanisme expert Dr. Ray Stubbs. Kreeg vervolgens haar tantrische initiatie in de wetenschap van de Kum-Nye vanuit de klassieke Tibetaanse School volgens de Boeddhistische Vajarana traditie: (The Gelug School of Tibetan Buddhism). Volgde Boeddhistisch onderwijs van diverse Tibetaanse Lama's, waaronder Tulku Thondup Rinpoché, Choeling Tulku Rinpoché, Lama Tulku Lobsang en Shenpen Hookham. Zij beoefent tevens al jaren Chi Gong, (Tantric) Yoga en tantrische rituele dans. Volgde lessen in emotioneel en energetisch lichaamswerk. Werd in 1995 geïnitieerd als sjamaan, metafysisch en sexual healer door sjamaan en psychiater Astrid de Vreese.

Sinds mei 2010 is Tara Long tevens werkzaam als Secretaris en Vice-voorzitter van de Connection/ het Coniugium: [www.deconnection.org](http://www.deconnection.org) . De Connection is een Europees platform voor complementaire en integrale seksuologische hulpverlening en zorg. NB. Wij zijn nog steeds op zoek naar een geschikte voorzitter. Heb je interesse mail ons: [info@deconnection.org](mailto:info@deconnection.org)

In mei 2013 werd zij benoemd als jongste Board Member van het prestigieuze instituut voor Mind – Body Therapy in de VS: <http://instituteformindbodytherapy.org/ourboard.html>

Op 14 juni 2013 werd Dr. Tara Long benoemd als Dean (rector) van de Connection University for Advanced Erotology, Integral and Transpersonal Sexology & Tantric Science: [www.theconnectionuniversity.com](http://www.theconnectionuniversity.com) Zij is tevens hoofd opleidingen van de Rasayana Tantra Academy, affiliate met de Connection University.

## **Anand Rudra, PhD**

Van Mexicaanse komaf, inmiddels leeft hij al 16 jaar in Europa. Werd initieel opgeleid als Internationaal Relatie Advocaat. Bezit 3 Masters in Noord-Amerikaanse studies, Recht en Economie. Zijn PhD in *Veiligheid binnen de Europese Unie*.



Anand groeide op in een familie met sjamanistische (groot)ouders en voorouders. Zijn vader was Mexicaanse geestelijke, sjamaan en medium, zijn grootmoeder Yaqui Mexicaanse medicijnvrouw. In eerste instantie wilde hij niets weten van deze esoterische zaken.

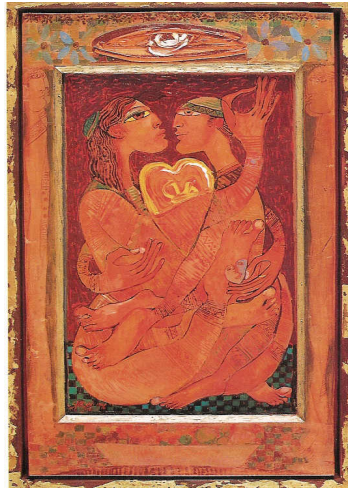
Jarenlang was hij werkzaam als hoge politie commissaris van Mexico stad met revolvers op zak en zes bodyguards voortdurend om zich heen. Op een dag besloot Anand dat dit niet de manier was om de wereld te verbeteren. Diezelfde dag bezocht hij een Boeddhistisch klooster en kwam in aanraking met meditatie. Hier vond een diepe transformatie plaats.

Nu is Anand alweer ruim 12 jaar werkzaam als Kriya yoga leraar (een systeem dat hij zelf ontwikkeld heeft) en als tantrika.

Hij leidt zijn eigen tantra & yoga scholen in Spanje: Madrid, Barcelona en Malaga. Sinds kort leeft Anand samen met zijn Nederlandse partner in Amsterdam en is hij ook in Amsterdam zijn eigen tantrisch instituut begonnen: [www.truetantra.eu](http://www.truetantra.eu)

Sinds mei 2014 is Anand benoemd als decaan en afdelingshoofd Bachelor opleiding aan de Rasayana Tantra Academy, daarnaast als marketing en relatie manager: [www.rasayana-tantra-academy.nl/](http://www.rasayana-tantra-academy.nl/) .eu , of voor onze nieuwe internationale website: <http://theconnectionuniversity.org/en/>

The Connection University / Rasayana Tantra Academy is de eerste en enige tantra universiteit in Europa.



Ingrid Kramer van [www.Jivas.nl](http://www.Jivas.nl) / [www.Bewustincontact.nl](http://www.Bewustincontact.nl)  
Jiva's intimiteitspel.

### Jiva's intimiteitspel.

Een uitdagend opdrachten spel waarbij je regelmatig van partner zal wisselen. Een spel waarin je je grenzen goed aan leert geven en waarbij respect hoog in het vaandel staat. Het is een spel vol liefde, humor, passie en intimiteit. Een uitdagende, smeugige, tikkeltje stoute verkenningstocht. Veel meer kan ik niet verklappen, dus ik vraag je er blindelings in te stappen.



Ingrid Kramer van [www.Jivas.nl](http://www.Jivas.nl) / [www.Bewustincontact.nl](http://www.Bewustincontact.nl)

Helene en Jan, [www.purenature.nl](http://www.purenature.nl)

1. Tantrische zintuigenreis
2. Workshop tantrisch ontmoetingspel



## 1. Tantrische zintuigenreis

De tantrische zintuigenreis is *de* specialiteit van Pure Nature Passion.

Na een korte introductie over onze visie op tantra worden jullie gedurende 1.5 uur meegenomen op een reis waar alle zintuigen, behalve het zicht, geprikkeld en wakker gemaakt worden. Naast het ontvangen van deze zintuigenreis zijn jullie zelf ook actief bezig. Praktische tips en ideeën, vooral ook om thuis verder mee aan de gang te gaan. Door alle verschillende indrukken komen de hersenen in een diepe ontspanning en kan er een trancegevoel ontstaan door de aanmaak van o.a. endorfines.

Liggend op de grond met een blinddoek om worden jullie verrast met geuren, klanken, trillingen en smaken uit de hele wereld en nog veel meer. Dit kan met kleding aan, met alleen onderkleding is alles zeker nog intenser. Van klankschaal tot oceandrum, van struisvogelveer tot Chinese massage roller. Van chocolade tot vers fruit.

Wij als team staan voor een integrale sfeer, na afloop is er ruimte voor het stellen van vragen.

Het is een weldaad voor lichaam en geest je over te geven aan deze wereld van horen,voelen, proeven, ruiken en genieten.

## 2. Workshop tantrisch ontmoetingsspel

Op een speelse, veilige manier gaan we elkaar ontmoeten.

Met behulp van verschillende oefeningen maken we tijdens deze workshop steeds meer verbinding met elkaar.

Deze workshop is met kleding aan. Trefwoorden: ontmoeten, verbinden, aanraken, liefdevol, zacht en sensueel.



Helene en Jan geven in Heerde tantrische massages, cursussen tantrisch masseren, tantrische verwenavonden en tantrische feesten.

Dit alles vanuit een frisse en liefst wetenschappelijk onderbouwde kijk op het Tantrisme en Taoïsme.

Helene is holistisch (dier)fysiotherapeut, aangevuld met acupunctuur en chiropractie.

Daarnaast werkt zij met Tao healing en life style coaching, met name op het gebied van intimiteit, relaties en seksualiteit.

Rakesh & Elfriede [www.artofloving.nl](http://www.artofloving.nl)

### Workshop Tantric Dance

#### Tantric Dance

Een spel tussen het mannelijke en het vrouwelijke, waarbij je wordt uitgenodigd bij jezelf te onderzoeken hoe jij je verhoudt tot deze twee polen. Degene die de dans leidt (mannelijk) bepaalt wat er gebeurt, en degene die ontvangt heeft een blinddoek om. Een reis waarbij je veel over jezelf te weten kan komen, en vooral ervaren! Welkom om jezelf te ontmoeten, in de ander.

#### Rakesh&Elfriede

Rakesh is de oprichter van Art of Loving en al meer dan 10 jaar op het tantrische pad. Opgegroeid in een osho commune, zit tantra in zijn hele wezen. Recht door zee, down to earth en no nonsense, zijn kwaliteiten die deze man te bieden hebben. Samen met zijn partner Elfriede vormt hij een magische mix van het mannelijke en vrouwelijke. Elfriede is vele jaren bezig met het begeleiden van workshops, waar sensualiteit en lichaamswerk de boventoon voeren. Met haar krachtige aanwezigheid en liefdevolle energie, zet ze zich in om mensen uit te nodigen in hun volle Potentie te gaan staan.



Mini Soer, [www.minisoer.nl](http://www.minisoer.nl)

### Sexual Grounding

Praktijk voor lichaamsgerichte psychotherapie, supervisie en coaching.

Postadres: Park Schoonoord 6

3823 AJ Hoogland, gem. Amersfoort

T: 033 457 1295

I: [www.minisoer.nl](http://www.minisoer.nl)

Frank Schulpen en Monique Blom, [www.Seedzforlife.nl](http://www.Seedzforlife.nl)

Polariteit: een tantraworkshop over vrouwelijke en mannelijke energie



## Polariteit: een tantraworkshop over vrouwelijke en mannelijke energie

We hebben allemaal mannelijke en vrouwelijke energie in ons. Mannelijke en vrouwelijke energie zijn als twee polen van dezelfde bron, ze vullen elkaar aan, trekken elkaar aan, en kunnen elkaar ook afstoten. **Bewust of onbewust sturen ze onze reacties en gedrag.** Vrouwelijke en mannelijke energie hebben ieder hun eigen kwaliteiten en we hebben beiden nodig, of we nu vrouw zijn of man. Hoe bewuster we met deze energieën omgaan, hoe meer zij ons kunnen brengen, in ons leven en onze relaties.

**Vrouwelijke energie** is horizontaal, aards, breed en krachtig stromend, emotioneel en op zoek naar verbinding.

**Mannelijke energie** is verticaal, doelgericht, gefocust en op zoek naar ruimte en vrijheid.

De dynamiek tussen vrouwelijke en mannelijke energie is binnen de traditie van de tantra altijd een belangrijk thema geweest. In deze tantraworkshop ga je op zoek naar de vrouwelijke en mannelijke energie in jezelf. Kun je ze herkennen, kun je ze beide de ruimte geven, vrij over beide beschikken? Want soms is vrouwelijke energie handiger, en soms mannelijke ...

En wat gebeurt er als mannelijke en vrouwelijke energie elkaar ontmoeten, in bijvoorbeeld je relatie? In het gunstige geval **stroomt de energie van de ene naar de andere pool** en weer terug en maken **het beste in elkaar los**... Want vrouwelijke energie is de verbindende factor terwijl mannelijke energie zorgt dat jullie samen in actie komen (in praktische dingen maar ook in bed).

In het minder gunstige geval kunnen ze ook botsen in een **veld van onbegrip**, als je je niet bewust bent van jouw energie in dat moment en die van de ander. De vrouwelijke energie zoekt voortdurend naar verbinding, en de bevestiging daarvan. Mannelijke energie zoekt voortdurend naar ruimte en vrijheid. Daarom kan de man (in zijn mannelijke energie) het al snel benauwd krijgen als de vrouw (in haar vrouwelijke energie) om bevestiging van de liefde vraagt, want dat ervaart de man als claimend en dus als een bedreiging van zijn vrijheid. Daarom kan een vrouw snel onzeker worden als de man niet op haar gericht is, want dat ervaart zij als een afwijzing van haar liefde .

En dat leidt gemakkelijk tot conflicten en misverstanden. De vrouwelijke energie wordt dan nog **emotioneler** en vraagt dan nog nadrukkelijker om bevestiging van de liefde. Terwijl de mannelijke energie op zijn beurt nog meer **op zichzelf gericht** raakt, zijn behoefte aan vrijheid voelt, en de deur dichthoudt.

“Wat doe je afstandelijk” *(ze bedoelt: je laat mijn liefde niet toe en dat kwetst me)*

“Hoezo, ik doe helemaal niet afstandelijk” *(hij bedoelt: laat me even mijn ruimte)*

“Jawel, dat doe je de laatste tijd heel vaak” *(zij bedoelt: ik wil nu onze liefde voelen)*

“Nu moet je niet overdrijven” *(hij bedoelt: ik voel me onder druk gezet)*

“Met jou valt niet te praten” *(ze bedoelt: ik weet niet meer hoe ik jou met mijn liefde kan bereiken)*

“Dat moet jij nodig zeggen, jij wordt meteen emotioneel” *(hij bedoelt: ik ben bang voor jouw emoties. Die overspoelen me en dan ben ik de grip kwijt).*

De polariteit van vrouwelijke en mannelijke energie is niet iets wat zich alleen in bed afspeelt, of alleen binnen liefdesrelaties. Het is altijd aanwezig, binnen vriendschappen, op het werk, in familierelaties, in allerlei dagelijkse situaties.

In deze tantraworkshop ga je ontdekken hoe mannelijke en vrouwelijke energie elkaar kunnen versterken en het beste in elkaar (en dus in jou!) naar boven kunnen halen. We doen dat met veel oefeningen, gericht op beleving, afgewisseld met stukjes kennis en informatie. Want zonder beleving is er geen inzicht, en zonder inzicht is een beleving van weinig blijvende waarde....

**Wij kijken naar je uit!**

## Wie zijn wij

Onder de vlag [www.Seedzforlife.nl](http://www.Seedzforlife.nl), **school voor liefde, intimiteit en relaties**, verzorgen we workshops, trainingen en persoonlijke en relatie- begeleiding om je te helpen duidelijk te krijgen wat jou belemmert om lief te hebben, om intimiteit te ervaren met jezelf en de ander, en om bewuster om te gaan met je relaties. Met als doel: voller, krachtiger en met **meer plezier te leven**.

Tantra is daarbij voor ons een belangrijke inspiratiebron.

**Frank Schulpen** is geschoold als **trainer/coach** en heeft zich gespecialiseerd in coaching op levensvragen en in relatie-coaching. Hij is tevens manager bij grote overheidsorganisaties vanuit welke ervaring hij andere managers coacht op persoonlijke effectiviteit. Daarnaast is hij al meer dan tien jaar actief in de **theaterwereld**, in het bijzonder binnen het amateurtheater als o.a. producent en acteur. Hij houdt zich al jaren bezig met (Oosterse) **spiritualiteit en tantra**.



**Monique Blom** is afgestudeerd in Communicatiewetenschappen en Rebalancing en heeft zich daarna verder verdiept in thema's rondom tantra, sjamanisme, energiewerk en **bewustzijn**. Ze heeft een praktijk voor **Rebalancing, massage** en bewustwording en is een warme, open, veilige en krachtige persoonlijkheid, die spiritualiteit en **praktisch denken, voelen en handelen** met elkaar verbindt. Zie [www.oersprong.com](http://www.oersprong.com).



Nirav, [www.TantraTempel.nl](http://www.TantraTempel.nl)

“Ervaar de ware Essentie van oorspronkelijke Tantra”.

TantraTempel Workshop:

**‘Ervaar de ware Essentie van Oorspronkelijke Tantra’**



**“Ervaar de essentie van oorspronkelijke Tantra op een unieke locatie midden in de natuur”**

Deze workshop licht een tipje van de oorspronkelijke (neo-klassieke) Tantra-sluier op.

Tijdens deze workshop geven we een korte introductie over de essentie van Tantra uit India. Daarna ga je ervaren hoe het voelt om bewust verbinding te maken tussen het hart en seksuele energie.

Het volgende wordt begeleid:

- een korte introductie over Tantra
- een Tantra meditatie
- een tantrisch ritueel
- een transformatie oefening
- een oefening om in verbinding te zijn vanuit het hart
- er is voldoende ruimte voor het stellen van vragen



Deze workshop is bestemd voor singles en (gelegenheids-) stellen met of zonder Tantra ervaring.

De oefeningen worden gekleed gedaan, met veel respect voor elkaar.

De workshop is erop gericht om vanuit van uit je hart verbinding te voelen.

Als je Tantra werkelijk wil ervaren is het noodzakelijk om eerst een redelijk energetisch schoon en vrij mens te zijn. Dat bereik je bijvoorbeeld door voldoende aan jezelf te werken door groepen te volgen op het gebied van emotioneel lichaamswerk, sexual grounding, sexual awareness en dergelijke. Tijdens en daarna gaat het pad verder naar meditatief-zijn door het doen van de voor jou belangrijke meditaties en transformaties. Daarna is het de tijd om door te stromen naar het Tantra-pad en bezig te zijn met tantrische technieken, die je uiteindelijk ook, na jaren geoefend te hebben, weer mag loslaten . . .

### **TantraTempel**

Het doel is het overbrengen van zo authentiek mogelijke Tantra welke geschikt is voor westerlingen. Deze mengvorm van Tantra komt vanuit diverse richtingen, o.a. 1. de inzichten van Saraha (één van de grootste, oude tantrameesters), 2. Hinduïstische Shaivism (Shiva-Shakti) Tantra, 3. Buddhistische Tantra en 4. het Taoïsme (Chinese Tantra).

Bij de meeste oorspronkelijke Tantra-richtingen gaat het over het laten ontstaan van Spirituele Vrijheid of noem het Verlichting. Als je werkelijk in Tantra geïnteresseerd bent, zijn er een aantal voorwaarden. Ten eerste is het belangrijk dat er onderzoek gedaan wordt door diepgaande studie. Ten tweede jarenlang praktiseren, oefenen en ervaringen opdoen met meditatie en transformatie van groot belang. Als derde is een meester noodzakelijk om

bepaalde Tantra inzichten te kunnen bevatten. En als vierde kan het eenheids-gevoel met het Bestaan (Advaita Vedanta) bijzonder behulpzaam zijn.

Meer info: Swami Nirav Beej

[www.tantratempel.nl](http://www.tantratempel.nl) - [sessies@tantratempel.nl](mailto:sessies@tantratempel.nl) - Waalbandijk 58 Varik - 06-155 21 760  
TantraTempel voor Tantra Workshops - Retreats - (jaar)Trainingen - Sessies - Coaching

**Michal Marek Griks and Alina Simuleac, <http://tantramovement.blogspot.nl/>**

### **Essence for Couples and Tantra Kriya Yoga Session**

#### **Essence for Couples and Tantra Kriya Yoga Session**

(This workshop is good for singles and couples)

Hallo Lovely People

This year, like always, we would like to share with you something, what we feel would empower, liberate and heal you in the most efficient way.

First we will share with you Tantra Kriya Yoga Session, what we feel is one of the most powerful way of connecting within yourself, with your partner and the group. In the same time, it is rising your energy as energy of entire group.

#### **Tantra Kriya Yoga**

It is a practice of Indu origin and was one of the first practices originally born out of the Kaula Tantra school over four thousand years ago. The aim of this type of Yoga is to reconnect your body to your three types of energy, sexual, physical and mental.

At the session we use very powerful breath techniques, so contrary to other types of yoga is better that you have eaten something before. ( just like before physical exercises ). This teachings you may take home to empower not only your love making but all other aspects of life ( especially self Love )

Then we will give you **Essence for Couples** - some of the best, exercises, tools what you may use in your relationship...

Maybe we are not the longest couple but we are almost 24/7 through travels, retreats, adventures, our and others peoples processes, ...

When I got to know Alina, like now, I just knew that this relationship will last long. We love each other so deep. In our daily life, we are sharing our passions, what are: tantra, yoga, good healthy food and life style, making love and changing the world into a better place...

The last one, changing the world, starts from us and it goes straight to you, through our workshops, retreats, couching, writings, videos...

That's why we are also teaching tantra.

From healing, liberating, transforming our sexuality into sacred sexuality (beginning of everything, root chakra, the source... beginning of our growth, freedom, connections (within and outside), life with passions... )

Then transformation ( tantra ) continue

We "use, don't lose" this energy by bringing it to the heart...We heal, liberate, transform the love out of needs ( business like - I want something from you, what I lack in my self and vice verse ) more and

more into unconditional love (from act of sharing, abundance, what we created by love for ourselves )

Then and during, we go further into healing, liberating and transforming another equally important aspects of our life (chakras) : self esteem, healthy ego, emotions, communication, creativity, intellect, healthy mind, spirituality...

We are teaching from experience of: our relationship(s), our workshops, our life...

We use often very important in tantra concepts like mirroring, mature masculinity, femininity, 5 love languages...

We see tantra and being in conscious relationship as thunder ball to... happiness ( ...- is the way. Enjoy the steps ;)

My 10 years of tantric experience, 5 years intensive teaching, graduating tantra masseur and trainer levels on Rasayana Tantra Academy and Alina's love and yoga, gives us the power of partnership, power of free and conscious relationship to share this wisdom with you

We teach much more through experience than through theory.

When this speaks to you, we feel that this could be a wonderful choice, what you may give to yourself, your relationship... entire universe.

Michal Kali Griks and Alina Simuleac  
<http://tantramovement.blogspot.nl>



Joyce Bosch [joyce@enjoy-ce.com](mailto:joyce@enjoy-ce.com)

Awakening the Red Flower

**Workshop: Awakening the Red Flower**



Met technieken uit de Prana Yoga Dance (expressie dans), de Kundalini Yoga traditie, oefeningen uit de verschillende tantrische stromingen, Acro Yoga en Thaise Yoga massage maken we een reis die ons onze grenzen laat zien en ons helpt om ook aan de andere kant van die grens te kijken, om zo te ontdekken hoe krachtig en helend het is om te durven kijken naar wat daar is. Om vervolgens los te laten en in vertrouwen opnieuw kennis met onszelf te maken.

Jane Haridat, [www.janeharidat.com](http://www.janeharidat.com)

Hawaii, Lemurië en seksuele energie.

## Hawaii, Lemurië en seksuele energie.

Aloha!

**Weet jij dat als je in verbinding staat met jouw seksuele energie jij in verbinding staat met jouw zelfhelend en scheppend vermogen? En dat je jezelf kunt genezen van elke blokkade en van allerlei ziektes? Wist jij dat dit oude informatie is die al die tijd in je cellen zit ? Het enige wat je hoeft te doen is het je te her-inneren. Kun jij je dan een leven voorstellen waarin jij in een blijvend contact staat met deze interne bron doordat jij weet hoe deze aan te boren?**

### **WAT HEEFT HAWAII NU MET SEKSUELE ENERGIE TE MAKEN?**

Hawaii is een belangrijke Lemurische vortex voor de aarde. Lemurië, MU zoals de Hawaiianen dat zelf noemen, is de periode waarin we nog geen fysiek lichaam hadden. Zonder een fysiek lichaam leefden en creëerden we vanuit onze werkelijke scheppingskracht.

We waren volledig gezond. Toen we kozen voor het fysiek lijf kwamen we terecht in de vastigheid, in de densiteit. We kregen gedachten waarmee we veel moois maar ook veel ellende schiepen.

We leven nu in een bijzondere periode, **DE NIEUWE TIJD**, waarin we teruggaan naar het bewustzijn van Lemurië, naar onze werkelijke scheppingskracht, maar dan vanuit ons lijf. Een hele bijzondere opdracht voor ons als mensen op deze aardbol.

Vanuit deze periode zijn helende krachten en veel wijsheid overgebleven. Daarom is Hawaii heel belangrijk voor de wereld. Ik heb een oerverbinding met Hawaii en daardoor zijn deze krachten heel tastbaar voor mij. Ik voel ze letterlijk tussen mijn vingers.

**Het is mijn missie om mensen te helpen om weer terug te komen in hun (Lemurische) scheppingskracht. Dit doe ik in samenwerking met de Meesters van Hawaii.**



**In het bijzonder met Pele met wie ik in direct contact sta. Pele is de bijzondere godin van de vulkaan. Zij staat voor scheppingskracht, vernietiging, passie en creativiteit. Zij zorgt voor liefdevolle en diepgaande transformaties.**

**Wat ga je ervaren in deze workshop?**

**Ik help jou in samenwerking met de Hawaïaanse meesters in dieper contact te komen met je zelfhelend en scheppingsvermogen. Mijn ervaring is dat er diepe healings plaatsvinden bij mensen die met de kracht van Hawaï in aanraking komen.**

**Hoe?**

**Dit gebeurt door middel van gechannelde meditatie en praktische oefeningen die in het moment zelf ontstaan doordat Pele deze workshop begeleidt.**

**Resoneert dit met jou? Volg dan de stem van je cellen en kom naar mijn workshop toe voor een bijzondere ervaring!**



*Jane Haridat*  
Be Free & Sexy

[www.janeharidat.com](http://www.janeharidat.com)

[info@janeharidat.com](mailto:info@janeharidat.com)

0637036828

Marja en René Tol, [www.tantraholland.nl](http://www.tantraholland.nl)

De Tao van Levendige Relaties

## Tantraholland.nl "De Tao van Levendige Relaties"



### **De Weg naar Emotionele Intimiteit:**

Kleine stappen, echte verandering.

### **Een workshop voor stellen (gelegenheid en vast)**

Door Marja en René Tol, [Tantraholland.nl](http://Tantraholland.nl),  
[Levendigerelaties.nl](http://Levendigerelaties.nl)

Tantra wordt het snelste pad van persoonlijke transformatie genoemd. Op een stijl pad moet je kleine stappen nemen en goed uitkijken waar je loopt. Een gids is soms handig. Als elke kleine stap echt werkt schiet je

snel op met blijvend resultaat.

De workshop is bedoeld voor geliefden die hun relatie willen vernieuwen, verdiepen en plezier willen hebben.

Op het tantrafestival bieden wij speelse oefeningen die helpen een paar stappen verder te komen. Zodoende wordt de relatie op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel nivo vrolijker, intenser en eerlijker. We werken met verfijnen van gevoeligheid voor eigen en elkaars seksuele energie, de innerlijke glimlach, subtiele erotische aanraking, openende feedback geven, verkennen van elkaars familievelde en de gouden energie visualisatie.

We begonnen in 2008 met individuele trajecten, hierna werd ons aanbod uitgebreid met workshops. 14 Oktober en 4 november 2017 geven we een tweedaagse workshop en in 2018 volgt de vijfdaagse cursus.

René (yogaleraar, organisatieadviseur) en Marja (pedagoog, relatie- en energetisch coach) zijn ruim 30 jaar getrouwd en coachen al jaren met veel plezier stellen op het gebied van tantra, yoga en systemisch werk. De lessen zijn gebaseerd op jarenlange eigen beoefening en vele trainingen en cursussen. De beoefening heeft onze verhouding veranderd in een diepgaande intieme relatie waarin we ons kwetsbaar en krachtig opstellen.

Feedback: "Dit is heel praktisch, deze aanpak kunnen we direct gebruiken", "Deze workshop is echt geweldig, het zou zo fijn zijn als iedereen dit zou kunnen ervaren", "Wij zijn al zo veel jaar samen, maar dit geeft een enorme verdieping" en "Jullie zijn authentiek".

Sinds 2010 leveren Marja en René een bijdrage aan het Tantrafestival Rotterdam.

Meer informatie: [www.Tantraholland.nl](http://www.Tantraholland.nl) , [www.Levendigerelaties.nl](http://www.Levendigerelaties.nl) ,  
[info@levendigerelaties.nl](mailto:info@levendigerelaties.nl)

Inge Leemans en Erik Decolvenaer, [www.RisingHeart.be](http://www.RisingHeart.be)

**1. Tantra: Heling van intimiteit en seksualiteit  
(voor singles en koppels)**

**2. Opening to love & sensual awakening  
(voor koppels)**

### **Tantra : Heling van intimiteit en seksualiteit**

Trekt de reis naar heling jou ook?

Wil je graag je oorspronkelijke intimiteit en seksualiteit wakker maken?

Wil je je hart inzetten om beide voluit met elkaar te verbinden?

Durf je JA zeggen om voluit te leven?

Deze workshop gebruikt technieken uit Tantra en helingswerk.

Als kind heb je het nodig dat je ouders zich vrij voelen in hun beleving van intimiteit en seksualiteit. Pas dan kunnen zij afgestemd reageren op je ontluikende en onschuldige seksualiteit. Als onze prille seksuele kracht zorgvuldig wordt 'gespiegeld', dan verankert er iets in ons. Dan verbindt ons hart zich met onze seksualiteit en dansen zij samen het leven.

In ons helingswerk bieden we oa positieve imprints rond intimiteit en seksualiteit. Om vol tantrisch te kunnen genieten van ons man- en vrouwzijn.

In ons uitgebreid traject Heling van Intimiteit en Seksualiteit verbind je je met je oorspronkelijke vrouwelijke en mannelijke natuur. En ontdek je de magische krachten tussen mannen en vrouwen.

Het leven wordt gevierd via tantrische rituelen, oefeningen, meditaties.

In deze workshop staat het proeven van het helingswerk centraal.

### **Begeleiders :**

Inge en Erik zijn psychotherapeuten en geven al jaren tantraworkshops. Ze hebben een diverse en verscheiden achtergrond (Tantra, sexual grounding, sjamanistisch werk, ademwerk, emotioneel lichaamswerk, trauma-werk, Tantrisch-energetisch werk, ...).

Rising Heart biedt Tantra workshops voor singles en koppels.

Hartsenergie en seksuele energie komen samen als ingang tot heling en transformatie.

Rising Heart

Present in Passion

Transformerende tantra workshops voor singles en duo's

[www.risingheart.be](http://www.risingheart.be)

Tel : +32(0)16 47 33 18



## **2 Opening to love & sensual awakening (voor koppels)**

Welke kwaliteiten belichaamt jullie relatie? Hoe is jullie lust, hoe is jullie liefde, hoe is jullie zielscontact?

In deze workshop open je je voor liefde. Vanuit een liefdevol veld spelen we met sensuele, seksuele en verrassende oefeningen.

Alle oefeningen doe je in je koppel.

### **Begeleiders :**

Inge en Erik zijn psychotherapeuten en geven al jaren tantraworkshops. Ze hebben een diverse en verscheiden achtergrond (Tantra, sexual grounding, sjamanistisch werk, ademwerk, emotioneel lichaamswerk, trauma-werk, Tantrisch-energetisch werk, ...).

Inge heeft vooral ervaring met een langdurige monogame relatie. Erik heeft vele relatievormen gekend. Beiden zijn erg gepassioneerd door liefde, seksualiteit, en relatie.

Rising Heart biedt Tantra workshops voor singles en koppels.

Hartsenergie en seksuele energie komen samen als ingang tot heling en transformatie.

Rising Heart

Present in Passion

Transformerende tantra workshops voor singles en duo's

[www.risingheart.be](http://www.risingheart.be)

Tel : +32(0)16 47 33 18



Hans van der Hel, [www.jezelfenzo.nl](http://www.jezelfenzo.nl)

1. Workshop: 8-handenmassage
2. Tantrisch genieten

## 1. 8-handenmassage



Acht tedere, liefdevolle, sensuele en spelende handen laten jouw lijf tintelen en genieten. Jouw extase is een ware gift voor iedere gever. Jouw handen geven liefdevol en respectvol, in een synchroon en speels samenspel met 6 andere handen. Meer informatie op: [www.handsonhappiness.nl/](http://www.handsonhappiness.nl/)

Hierbij nodigen wij je van harte uit voor de 8-handenmassage.

In vrijheid ontmoeten en vol overgave aanraken en aangeraakt worden. De 8-handenmassage geeft jou de ervaring van 'overvloedige' aanraking; veilig en toch grensverleggend. Wanneer je je hieraan over kunt geven wordt het een ervaring waarvan

je intens kunt genieten.

We werken aan een massagetafel in groepjes van vijf deelnemers. Per tafel wordt steeds één deelnemer gemasseerd, de ontvanger. De andere deelnemers, de gevers, masseren de ontvanger vol aandacht in lange synchrone strijkingen. De strijkingen kunnen worden afgewisseld met speelse aanrakingen van het hele lichaam. We streven naar een evenwichtige man/vrouw verdeling per massagetafel, maar dit is vooraf niet te voorspellen.

Voorwaarde om deel te nemen is dat je gemakkelijk bent met naakt. Het staat je overigens geheel vrij om kleding aan te houden. De ontvanger geeft aan het begin van de massage zijn / haar verlangens aan en bepaalt zijn of haar grenzen. Van iedere deelnemer wordt verwacht dat de afgesproken grenzen gerespecteerd worden, zodat een veilige, ontspannen sfeer gecreëerd kan worden.

Centraal in de massage staat de "hartverbinding" tussen gevers en ontvanger. We brengen een continue energiestroom op gang van voeten via onderlichaam en hart naar handen. Dit kan tintelingen, emoties en sensuele prikkelingen geven in alle delen van je lichaam. Door lange strijkingen van voeten naar handen verbind je de aarde-energie (1e chakra) en de seksuele energie (2e chakra) met het hart (4e chakra). Door de strijkingen af te wisselen met speelse aanraking kan de energiestroom verder geïntensiveerd worden.

We leggen in de massage geen focus op de geslachtsdelen, maar de geslachtsdelen zijn wel een onderdeel van het lichaam en mogen in de massage meegenomen worden, uiteraard binnen de grenzen die vooraf door de ontvanger zijn aangegeven.

**Meenemen:** twee grote badlakens, een omslagdoek (lunghi), sokken en je eigen massageolie.

## 2. Tantrisch genieten



In deze workshop Tantrisch genieten bieden we je een Tantrische Blinddate aan. Een geblinddoekte massage. Aanraken en aangeraakt worden en pas achteraf weten wie je partner is geweest. Meer informatie op: [www.handsonhappiness.nl](http://www.handsonhappiness.nl)

Eigenlijk willen we niet te veel verklappen over deze heerlijke workshop, maar daar neemt niet iedereen genoeg mee. Een blind date weten we wel wat het is, een ontmoeting met een op dat moment onbekende ander.

Een tantrische blind date gaat over een geblinddoekte massage tussen jou en een ander en op zich kan het al spannend zijn om een onbekende te masseren. Alleen nu is er een verrassend element ingebracht welke wij op dit moment niet gaan verklappen. Dat is juist zo leuk om te gaan ervaren.

Geblinddoekt masseren geeft dat je dieper in het gevoel kan gaan en je meer kan ervaren. De massage mag sensueel en speels zijn; er worden echter GEEN doelgerichte seksuele handelingen verricht. Er wordt gemasseerd in respect voor de wensen en de grenzen van de gever en ontvanger.

We streven naar een evenwichtige man/vrouw verhouding, het kan echter gebeuren dat een vrouw een vrouw gaat masseren of een man een man. Het is wel belangrijk voor deze workshop dat je hier geen moeite mee hebt. Ook is het belangrijk dat je geen moeite hebt met naakt-zijn.

We zijn blij om deze workshop op het Tantra Festival aan te bieden. Hans en ik genieten enorm veel van aanrakingen, om te geven en te ontvangen, en dat is wat wij mensen willen bieden in onze workshop: het plezier van aanraking.

We hebben plek voor maximaal 24 personen.

**Meenemen:** twee grote badlakens, een blinddoek (of sjaaltje), een omslagdoek (lunghi), sokken en je eigen massageolie.



## Wie zijn wij?



### Ellen Gille - Ont-wikkel jezelf

Al jaren neem ik deel aan diverse tantra groepen, weekenden en heb ik een aantal trainingen bij Jan den Boer gevolgd. Mijn eerste ervaring met tantra vond ik doodeng en ik had toen zoveel moeite met alleen al het dragen van een lunghi; laat staan om mezelf naakt te vertonen in een groep. Ik had zoveel oordelen over mijn lichaam en mijn eigen lichaam aanraken of te laten aanraken was niet aan de orde. De vrijheid die ik nu daarmee heb is geweldig en ik ben dankbaar om samen met mijn partner Hans van der Hel workshops te

mogen aanbieden om mensen te laten ervaren hoe van hun lichaam te genieten, van aan te raken en aangeraakt te worden.

Sensualiteit is een energie die op mijn lijf geschreven is; liefdevol, aandachtig, present aanwezig zijn bij de ander, zonder oordeel over wat dan ook. In het Engels zijn de woorden 'kind, caring and nurturing' wat over mij gezegd wordt. Dat is wie ik ben, dat is de bijdrage die ik ben. Ik ben SensuEllen. Meer informatie over wat ik naast de workshops met Hans doe vind je op: [www.ellengille.com](http://www.ellengille.com)



### Hans van der Hel - Hands-on Happiness

In 2006 ben ik gestart met een 4-jarige opleiding tot massagetherapeut. Ik combineer met plezier mijn werk als IT-adviseur en coach, met het werken in mijn massagepraktijk in Rotterdam Overschie. Sinds 2012 bied ik tantramassages aan voor singles en voor paren. Samen met mijn partner Ellen Gille bieden wij ook een 4-handen massage aan en organiseren wij workshops Tantrisch genieten en 8-handenmassage.

Tantramassage is voor mij fysiek en emotioneel aanraken en aangeraakt worden, binnen mijn grenzen en die van mijn partner; liefdevol ontspannen in mannelijkheid, zonder enige verplichting. Meer informatie vind je op: [www.handsonhappiness.nl](http://www.handsonhappiness.nl)

Brenda van Broekhoven, [www.heartbeatevolution.com](http://www.heartbeatevolution.com), [www.biodanza-rotterdam.nl](http://www.biodanza-rotterdam.nl).

**Biodanza; genieten op de contact-grens**



## **Biodanza; genieten op de contact-grens**

Biodanza wordt ook wel de poëzie van de menselijke ontmoeting genoemd. In deze workshop ervaren we het genieten en plezier van ontmoetingen in verbinding. Zacht, sensueel, sensitief, afgestemd, eerlijk en speels. Als beiden dansers waarachtig in het contact aanwezig zijn, dan ontstaat er een ruimte vol van openheid, echtheid en spontaniteit. Als dansend onderzoeken we deze grenzen met elkaar en ervaren we de fluwele zachtheid van onze huid, die de fysieke grens is van ons naar de ander. Biodanza is een betekenisvolle beweging en waarvan je de diepte alleen kunt kennen door het te ervaren. Biodanza, is de dans van het leven waarin je in contact met jezelf en de ander danst.

Meer en meer ontdek je wie jezelf ten diepste bent en hoe jij wilt leven vanuit je hart.

Biodanza kun je wekelijks in een groep doen, zodat je in verbinding met elkaar steeds meer lagen van jezelf kunt ontwikkelen.

## **Over Brenda van Broekhoven**



“Leven vanuit je hart. Dat is nog niet zo eenvoudig, maar het is vol vuur, zingeving en avontuur.”

Brenda van Broekhoven houdt van dans als pad van transformatie. Als ik dans, voel ik het leven voluit! Ontmoetingen in dans zijn sprankelend, spontaan en heel intens.

Brenda geeft Biodanza en trancedans in Rotterdam. Op woensdagavond is er een groep voor gevorderden en op donderdagochtend start er in oktober een nieuwe Biodanza groep. Daarnaast is ze NLP trainer, faciliteert (organisatie) opstellingen en kunnen organisaties haar inhuren om (team)processen te begeleiden met vreugde, scherpte, energie en bezieling.

Na een carrière in het bedrijfsleven, kiest Brenda nu voor een leven waarin werk en privé in een meer gezonde balans zijn. Om zo volledig geïnspireerd te leven en te werken vanuit het hart, succesvol én zinvol.

### **Heart Beat Evolution**

#### **Biodanza met Brenda**

email [brenda@heartbeatevolution.com](mailto:brenda@heartbeatevolution.com)

[www.biodanza-rotterdam.nl](http://www.biodanza-rotterdam.nl) , [www.heartbeatevolution.com](http://www.heartbeatevolution.com)

Maria Aarts, [www.tantradenbosch.nl](http://www.tantradenbosch.nl)

**Workshop Dansmeditatie**

'De betekenis van ons leven ligt in het verschil dat we maken in de levens van anderen.....'  
(Nelson Mandela)

## Workshop Dansmeditatie

Overall op aarde werkt dansen als een medicijn, ongeacht ras, gender, leeftijd en mobiliteit. Als het leven moeilijk of prachtig is, eenzaam of hartstochtelijk en passievol. Dansen was en is gewoon een bewegingsreis van de ziel in het lichaam, een soort therapie, een medicijn, om van binnenuit te genezen en weer tot bloei te komen.

De meditatie en de verschillende ritmes en sferen van de muziek raken het gevoelsleven. Aangezien iedereen uniek anders is en waardevol, zal jouw gevoel en lichaam ook uniek reageren en anders bewegen. Dat unieke in en van jou toelaten en ervaren dat je die vrijheid en waarde aan jezelf mag geven is nog niet zo gewoon.

We zijn geneigd ons aan te passen aan hoe het hoort om te bewegen. Een leraar doet het voor en iedereen volgt braaf de aanwijzingen. Niks mis mee, maar bij Dansmeditatie mag je je eigen leraar en leerling zijn. Jij hebt, zoals iedereen heeft, een innerlijke gids, je gevoel - intuïtie, waar je contact mee kunt maken en die je precies aangeeft wat voor jou het fijnste en beste is. Daar zit en ontstaat jouw werkelijke genieten.

Samen scheppen we een sfeer waarin jij helemaal jezelf mag zijn en je kunt bewegen zoals jij wenst. Na een korte uitleg/deelronde gaan we bewegen op verschillende soorten muziek met een meditatie aan het begin en een stiltemoment op het eind. Om goed in je gevoel te blijven is het belangrijk dat er gedurende de les niet gepraat wordt.

De workshop is laagdrempelig en er op gericht te onderzoeken waar jouw grenzen liggen en waar jij 'staat' in het leven. Er wordt solo én in verbinding met anderen gedanst.

## Maria Aarts

Mijn naam is Maria Aarts en ik ben gediplomeerd en geregistreerd massagetherapeut. In 2000 ontving ik mijn eerste tantra massage. Na die ervaring was ik twee maanden van slag, zo'n hevige impact had dat op mijn leven. Ik wilde alles weten over tantra en volgde lessen bij een privéleraar, las alles wat los en vast, deed de jaartraining bij Jan de Boer, ging naar tantra festivals op Ibiza en Nederland en volgde vele workshops. Professionaliteit staat voorop en daarom blijf ik investeren in opleiding en eigen ontwikkeling.... iets wat nooit stopt.

Een tantrische levenswijze bevordert het groeiproces, bewust of onbewust. In de tantra ligt de nadruk op de ontwikkeling van menselijke sterkte. Tantra leert je om problemen en obstakels niet uit de weg te gaan, maar verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen leven. Tantra heeft voor mij ook veel te maken met leven zonder oordeel en het durven tonen van je raakbaarheid.

Marlie Wetemans, [www.biodanzametmarlie.nl](http://www.biodanzametmarlie.nl)

**Biodanza; Aprodite's sensuele energie**

### **Biodanza; Aprodite's sensuele energie**

Marlie Wetemans

Een Biodanza workshop met als thema:

Aprodite's sensuele energie



Biodanza met Marlie / 06-24617030 / [info@biodanzametmarlie.nl](mailto:info@biodanzametmarlie.nl) /  
[www.biodanzametmarlie.nl](http://www.biodanzametmarlie.nl) [www.liefdescoaching.nl](http://www.liefdescoaching.nl)

Aproditte is de godin van de liefde en sensualiteit. Sensuele energie is in ieder van ons aanwezig zowel bij mannen als bij vrouwen. Het is de energie die er voor zorgt dat we ons aantrekkelijk en geliefd voelen. Als we deze energie voelen zitten we lekker in ons vel.

Sensualiteit en seksualiteit worden nogal eens met elkaar verward. Seksualiteit komt diep vanuit ons bekkengebied. Onze sensualiteit zit meer aan de oppervlakte van ons lichaam, bij onze huid, het activeert onze zintuigen in positieve zin. Je kunt sensualiteit in je hele lichaam voelen, als een subtiele trilling in je vel. Als je haar voelt ben je vol leven. Het is een kleine stap om opgewonden te raken, maar Aprodite's energie kan ook los van erotische gevoelens bestaan.

**OVER DE WORKSHOP:** In de workshop zullen we onze Aprodite's energie opwekken. Het is een uitnodiging om tijdens de dans te genieten van de subtiele bewegingen van ons lichaam. De prachtige muziek zal ons daar bij helpen. Als we Aphrodite's energie voelen staan we heel open. We zijn kwetsbaar en grenzen vervagen, het is daarom raadzaam om zorgvuldig af te wege wanneer je gebruik wil maken van je persoonlijke Aphrodite energie. Veiligheid in Biodanza is een belangrijk item. Marlie besteedt in haar workshop ruimte aan grenzen (aangeven) in contact met andere mensen, zodat je je te allen tijde veilig en ontspannen kunt voelen.

**Ingrediënten van de workshop:** Liefde, schoonheid, hartstocht, mooie muziek, dansen en spelen, uitdaging, zachtheid, afstemming, aanraking en passie voelen.

**VOOR:** De workshop is toegankelijk voor iedereen en je hoeft geen ervaren danser te zijn om Biodanza te beoefenen want iedereen kan bewegen en dansen ontwikkel je vanzelf! Bovendien dans en beweeg je op jouw eigen unieke manier. Je bent van harte uitgenodigd jouw dans te dansen. Trek iets aan waarin je je lekker en mooi voelt en waarin je goed kunt bewegen.

Biodanza werkt met een combinatie van beweging-dans, contact en fijne muziek. Het geeft je levenskracht, verdieping en je wordt er blijer en vrijer van! Het doet je bewustzijn groeien en leert je over communiceren vanuit je hart. Het helpt je in contact te zijn met je gevoel en

daaraan uitdrukking te geven in jouw leven. Bovendien is het een goed middel tegen stress: Uit je hoofd en met je lichaam in beweging!

**Marlie Wetemans**, is gecertificeerd Biodanza docent en liefdescoach.

“Biodanza betekent voor mij thuiskomen. Door jarenlange Biodanza ervaring ben ik steeds meer in contact met mezelf en m’n omgeving. Mijn levensvreugde neemt toe door het dansen en het plezier wat ik er aan beleef. Elke keer dat ik dans gaat mijn hoofd leeg. Door Biodanza groei ik in liefde, in vertrouwen en levensvreugde. Een ervaring die ik graag wil delen met andere mensen. Ik geniet enorm van de wekelijkse Biodanza avonden die ik geef in Almere en Weesp, de Biodanza dansdagen en jaarcyclus ‘Leven met de seizoenen Biodanza & Healing Tao’. Als liefdescoach help ik mensen bij het vinden van een passende en duurzame relatie”.

Biodanza heeft haar leven veranderd; zij heeft haar carrière volledig omgegooid, na 13 jaar in het bedrijfsleven gewerkt te hebben, is zij voor haar idealen gegaan, ze onderneemt activiteiten die stroken bij wie zij werkelijk is. Naast Biodanza en Liefdescoaching heeft Marlie een relatie en is moeder van Stern.

Informatie over haar lessen vind je op [www.biodanzametmarlie.nl](http://www.biodanzametmarlie.nl). Informatie over liefdescoaching vind je op [www.liefdescoaching.nl](http://www.liefdescoaching.nl).

Ik kijk er naar uit om de dansworkshop te verzorgen bij het tantrafestival!

Ik zie je graag op het festival!

Biodanza met Marlie

06-24617030

[info@biodanzametmarlie.nl](mailto:info@biodanzametmarlie.nl)

[www.biodanzametmarlie.nl](http://www.biodanzametmarlie.nl) [www.liefdescoaching.nl](http://www.liefdescoaching.nl)



## Workshop: Playful Tantra van Wilde Ziel

### Workshop: Playful Tantra van Wilde Ziel

In deze workshop gaan we op speelse wijze onszelf en elkaar onderzoeken. Bij Tantra denken we vaak aan (Indiase of Tibetaanse) Boeddhistische tantra. Maar Tantra is ook vermengd met allerlei oude stromingen, zoals het Sjamanisme. Flarden zijn al veel eerder dan de jaren zestig vorige eeuw, in het westen terecht gekomen, via bijvoorbeeld de Kelten en de middeleeuwse mystici.

In onze visie gaat het bij tantra om via meditatie, rituelen en oefeningen om in het oer-oude weten in jezelf terecht te komen. De rust die ontstaat als je de laag bewustzijn met al je oordelen en gedachten voorbij gaat en de leegte instapt. In die leegte, waar we verbonden zijn met mens en dier en de gehele kosmos, kan diepe ont-moeting en versmelting plaatsvinden. Als je leeg bent, zijn er geen blokkades meer en kun je je moeiteloos openen voor de kosmische energie, Kundalini of seksuele levenskracht.

Als we gaan oordelend denken, verkrampst het lichaam heel snel, maar ook omgekeerd is het geval: als we verkrampen omdat we de wilde energie niet kunnen verdragen en verspreiden in ons lichaam, schieten we in ons denken en gaan we oordelen. Tantra kent vele inwijdingen en technieken om uit deze vicieuze cirkel te komen en jezelf dieper en meer te openen voor je innerlijke essentie.

We maken deel uit van het grote geheel, van de hele natuur. We zijn wezens die eigenlijk niet zo heel veel verschillen met de planten en dieren om ons heen: we zijn allemaal met seksuele energie gemaakt en we hebben veel met elkaar gemeen. Ook al wonen wij mensen, in huizen en gaan we naar ons werk, draait de hele wereld om geld...dat is dan toevallig onze vorm van leven, maar in de essentie maakt het niet veel verschil.

Als we ons in liefde verbinden met ons eigen lichaam en ons overgeven, dan komen we bij een mysterieuze kracht.

Wat we in de workshop gaan onderzoeken is om onze mind als een onschuldig jong hondje te zien. Een hondje, dat je niet straft omdat het iets niet weet, maar dat je uitnodigt om zich te richten, door te spelen. Spelen = helen. Spelen met problemen, spelen met je adem en je seksuele energie ontdekken. Spelen met het ja en nee in je gedachten en spelen met de verhalen die je jezelf vertelt. Spelen = onderzoeken, waardoor je je oordelen verruimt en vrijer en intenser leeft .

In de 7 kwartier van deze workshop doen we een aantal oefeningen om contact te maken met ons eigen lichaam dat bestaat uit pure, levendige, seksuele levensenergie, die ons helemaal in het NU brengt en in ons innerlijk weten. We doen dat in een veilig kader, afgestemd op de deelnemers.

### **Iets over Tantra praktijk Wilde Ziel:**

Mark Naaborgh en Janine Vermeulen zijn de oprichters van Wilde Ziel. Samen geven ze al ruim 4 jaar Tantra workshops, evenementen, massages, coaching en cursussen. Zowel Mark als Janine zijn ooit ingewijd in Tantra door een diepe ontmoeting met een tantrische geliefde. Vanuit het verlangen om het leven te ervaren zoals in dat liefdevolle moment, zijn we beiden een tantrische ontdekkingsreis begonnen die bestond uit trainingen, retraites en workshops. Mark heeft oa. Een opleiding gedaan aan de Rasayana University en veel Tantra gevolgd met een bio-energetica en Osho achtergrond. Janine heeft een achtergrond in systemisch werk en coaching. Daarnaast heeft zij zich op Tantra gebied ontwikkeld bij (eveneens) Rasayana, en bij gevers met een Osho achtergrond. Janine en Mark hebben vandaaruit hun eigen pad ontwikkeld dat ze ook wel Playful tantra noemen, met een knipoog naar alle soorten Tantra van deze tijd.

[www.wildeziel.nl](http://www.wildeziel.nl)



**Marie-Paule Thijssen, Johs Wolffensperger**

**Tantric OM Experience, een introductie.**

## **OM, Sensuele Meditatie**

KENNISMAKING MET ORGASMIC MEDITATION OP HET TANTRA-FESTIVAL

We leven druk, productief, effectief, actief, veel gericht op doen. We zoeken naar innerlijke rust en houvast en naar persoonlijke groei en spirituele ontwikkeling. Wil je iets nieuws ervaren?

Denk dan aan OM, Orgasmic Meditation - een sensuele contact-meditatie: opwindend, en mooi om samen te ervaren.

OM is een meditatie, een beoefening zonder doel. De 'practice' staat vast, waardoor voorspelbaarheid en veiligheid ontstaan. Dan komt er ontspanning. Je gaat je lichaams-sensaties steeds bewuster ervaren. En je ontwikkelt autonomie en authenticiteit - je leert met je aandacht steeds meer bij jezelf te blijven.

In de OM-meditatie herken je verwantschap met de oude Tantrisch-boeddhistische tradities. In deze meditatie gaat het om de spanning tussen verlangen, verwoording en accepteren van de realiteit die altijd anders is dan je je had voorgesteld. Voor beide partners. Daardoor is de OM-meditatie steeds een oefening in 'zijn-met-wat-er-is'. Zoek je een nieuwe meditatie die je graag blijft beoefenen, kom dan naar deze kennismakings-workshop OM-meditatie. Je leert de meditatie kennen en begrijpen: zou dat iets voor mij zijn, voor ons? Na de pauze kun je in een subgroep verder praten. Je kunt ook kiezen voor de subgroep 'zelf-ervaren', in contact oefeningen en in 'droog-OM-en'. Daar is overigens geen sprake van naakt of intieme aanraking.

Je kunt heel goed als single aan deze kennismaking meedoen. Bekijk s.v.p. eerst het filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=XZB3F9G4raw> voor je komt.

Bij het OM MEDITATIE CENTRUM van OM GROEP NL kun je OM leren in een OM-weekend, en in groepen (maandelijks op vrijdagavond), of bij jou thuis. We hebben ook groepen voor alleen vrouwen en voor relatieverbetering met EFT.

De teachers van het OM Centrum NL zijn geschoold in OM-Class bij OneTaste. Verder profiteer je van dertig jaar professionele ervaring in coaching, psychotherapie en spiritualiteit - 15 jaar Tantra, 10 jaar Rhidwan School.

Workshop gegeven door Johannes Wolffensperger ([www.omgroep.nl](http://www.omgroep.nl)) en Marie-Paule Thijsen ([www.anamcara-utrecht.nl](http://www.anamcara-utrecht.nl))



Martina Gijsbers, [www.vrouwenvallei.nl](http://www.vrouwenvallei.nl)

Tantra voor vrouwen, 'De geheimen van het jade ei'





## Tantra voor vrouwen

## 'Empowering the female essence'

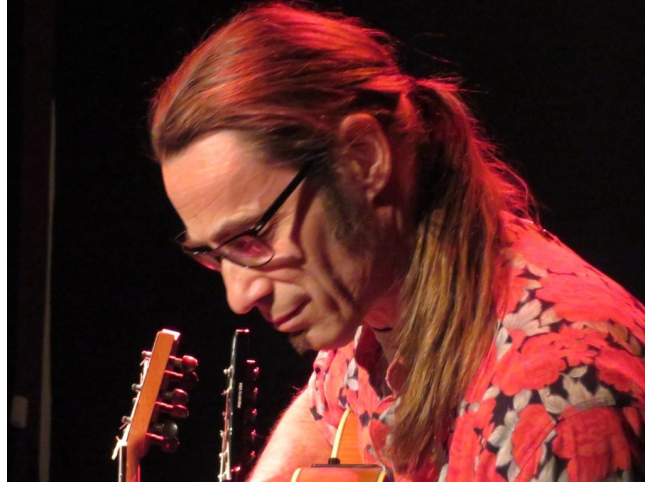
Wil jij krachtig èn vrouwelijk zijn? In contact staan met je gevoel en intuïtie zonder overspoeld te worden door je emoties? Werken met het jade-ei geeft een diepe gronding in buik en bekken en helpt je het verlangen van je hart te bekrachtigen. Wij inspireren en ondersteunen vrouwen om de verbinding met hun hart en yoni (vrouwelijke seksuele organen) te herstellen en te verdiepen, om haar authentieke kracht en liefde te belichamen. De workshop "geheimen van het jade-ei" brengt je in contact met je sensuele stroom. Je gaat ervaren dat kwetsbaarheid en kracht tegelijkertijd kunnen bestaan. Dit geeft je meer vitaliteit, vreugde en focus in het dagelijks leven. Tijdens deze introductie-training ervaar je de potentie van de jade-ei-beoefening en is er gelegenheid tot vragen stellen en aanschaf van een jade, bergkristal, obsidiaan of rozenkwartz-ei !

Info <http://www.vrouwenvallei.nl/activiteiten/geheimen-van-het-jade-ei/> of [www.VrouwenVallei.nl](http://www.VrouwenVallei.nl) Tel: 06-499-66-182.

**Cees Sax 'Heartful Guitars'**

# "HEARTFUL GUITARS"

**Cees Sax: gitaren**



Het programma “HEARTFUL GUITARS” is de huidige weerslag van mijn muzikale levensreis. Het is de klinkende optelsom van mijn vermogens en onvermogens.

Ik ben opgeleid als klassiek gitarist. Voor, tijdens en na mijn studie speel(-de) en onderzoek/onderzoek ik daarnaast alles wat mij aantrekt. Flamenco is een vaste inspiratiebron. Improvisatie speelt een grote rol in mijn spel.

Wat mij van nature trekt is muziek met een verhalende, vloeiende sfeer, eerder meditatief dan doelgericht. Ruimtelijkheid en ‘tijdloosheid’ ontstaat daarbij als vanzelf uit voorzichtig onderzoek/aftasten van de muzikale ruimte. Je zou het kunnen zien als het schetsen van soundscapes.

Ik speel daarbij op verschillende soorten gitaren. Elk instrument heeft zijn eigen kleur en karakter. Ik improviseer vaak melodielijnen, ondersteund door, deels live opgenomen, harmonische patronen.

Op het tantrafestival nodig ik je graag uit “HEARTFUL GUITARS” te komen beluisteren als je behoefte hebt aan rustige, meditatieve gitaarklanken.

Heb je daarentegen behoefte om je ervaringen tijdens de workshops te bespreken met anderen, dan kun je daarvoor terecht op alle andere ‘pauze-plekken’. Zodat de muziekrimte een stille ruimte blijft.