

**Wat kunnen onze tantraworkshops jou brengen?**

- Een dieper gevoel van liefde en intimiteit, alleen en met je partner
- Meer leven in het Nu
- Start van ontwikkeling tantrisch bewustzijn
- Ontspannings, overgave en loslaatoefeningen
- Leren vertrouwen op en genieten van alles wat je zintuigen je te bieden hebben
- Verdieping door tantratechnieken, massage en aanraakvormen
- Ontspanning en verdieping door toegankelijke meditaties
- Verbinding van jouw hart met jouw sensuele en seksuele energie
- Spel en plezier
- en meer...

**Locatie: De Schouw**

**Heereweg 29a, Noordgouwe**

**Data: vrijdag 8 (20.00 uur) t/m zondag 10 oktober 2010 (uiterlijk 17.00 uur)**

**Kosten: €325** (incl. koffie/thee/maaltijden/overnachtingen). Wie eerder bij ons een workshop heeft gevolgd, kan, bij voldoende ruimte, meedoen voor slechts €260.

## **Groeien in Verbinding**

- workshops in tantra en intimiteit
- tantrische massage
- (tantra)rituelen
- coaching en begeleiding

**Telefoon: 06 - 49992778**

**email: [info@groeieninverbinding.nl](mailto:info@groeieninverbinding.nl)**

**website: [www.groeieninverbinding.nl](http://www.groeieninverbinding.nl)**

# **Tantraworkshop**



## **Intimiteit in verbinding**

## **Groeien in Verbinding**

**(o.l.v. Kees Polling en Maria Verhoeven)**

# Intimiteit én verbinding

De workshop 'Intimiteit in verbinding' is onze beginners-tantraworkshop. Ze richt zich op alle leeftijden, singles en stellen die willen proeven van tantra. Dit doen we door basale oefeningen van meditatie, ademen, yoga, dans en massage.

## Wat is tantra?

Tantra is een spirituele stroming die al duizenden jaren oud is. Zij streeft naar een spirituele verbinding of vereniging van het individu als deel van Al wat er is. Er is dan geen scheiding meer tussen 'ik' en de ander. Het zou mooi zijn als we allen in liefde konden leven met de wereld om ons heen en dat begint met kleine stappen vanuit jezelf. Dat begint bij contact leggen en intimiteit beleven met jezelf en dat vervolgens ook met de ander te ervaren.

## Intimiteit in verbinding

Het lijken begrippen waarmee de meesten van ons om kunnen gaan, maar vaak is dat moeilijker dan het lijkt, zeker samen, intimiteit in verbinding. In de workshop 'Intimiteit in verbinding' willen we je laten ervaren hoe het is om in verbinding intimiteit aan te gaan: met jezelf in zelfliefde, met je (mogelijke) partner, maar ook met anderen.

## Bloot

We worden naakt geboren. Het lichaam is ons voertuig, onze tempel. We hebben er allemaal één. Door naakt te zijn met elkaar, zien we dat we gelijk zijn, dat we allen mens zijn. En vallen er steeds meer verschillen weg. We kunnen elkaar nog meer vanuit zuiverheid ontmoeten en onszelf in ons lijf accepteren. We zijn gelijken. Een aantal oefeningen worden daarom ook bloot gedaan.

## Grenzen

Wij bieden je een veilige leeromgeving waarbij we uitgaan van respect voor jezelf en de ander. Wanneer nodig bewaken wij grenzen voor zover je daar zelf niet toe in staat bent.

## Oordelen

De oefeningen confronteren je met conditioneringen

(invloeden van ouders, cultuur en omgeving op jouw gedrag) die jou hebben gevormd. Het confronteert je met hoe deze conditioneringen jou van jouw ware 'zijn' weg proberen te houden.

Eén manier om er achter te komen wat jou werkelijk drijft, is het je bewust worden van die conditioneringen en de daaraan verbonden oordelen en door daar vervolgens aan voorbij te gaan. Dat je oordelen hebt, is prima. Iedereen heeft ze, maar als je er niet naar hoeft te luisteren, als je er niets mee hoeft te doen, geeft dat jou de kans jezelf en de ander open en zonder voorwaarden vooraf te aanschouwen. Waardoor je intimiteit met jezelf én met de ander aan kunt gaan.

Tantra leert je zonder oordeel te zijn.

## Lichaamsbewustzijn

We doen oefeningen om ons bewuster te worden van ons lichaam, onze ademhaling en van de stroming van energie. Hierdoor kunnen we onszelf steeds dieper beleven en genieten van wat ons lichaam ons te bieden heeft. We kunnen ons bewust worden van de bij een ieder aanwezige stromende (*liefdes*)energie. Deze (*liefdes*)energie stroomt door jouw lijf, maar evenzeer tussen jou en de ander.

## Massage

Een bijzonder moment van de workshop is de massage. We leren je de tantrische massage uit de Tibetaans Boeddhistische Kum-nye school. In deze massage moet overgave aan de intimiteit én aan de verbinding worden aangegaan. Wat deze massage bijzonder maakt, is dat we nadrukkelijk werken met de aanmaak van prana, levensenergie die uiterst helend is en dwars door blok-kades heen kan gaan.

De workshop 'Intimiteit in verbinding' is een krachtige beginnerstantraworkshop, die iedere keer weer zichzelf bewijst door de ontwikkeling en de groei die onze deelnemers doormaken. Een citaat van een deelnemer aan een eerdere workshop 'Intimiteit in verbinding':

*"Het mooiste en fijnste van deze dagen was het intieme, vertrouwde en respectvolle handelen van iedere deelnemer."*

*De tantrische massage is echt mijn ding hoor. Als ontvanger of gever, geniet ik er evenveel van. Wist niet dat het zo hard werken was, zweetdruppels op je voorhoofd. (...) Ik heb een hele goede indruk van jullie workshop. Dat was precies wat ik zocht. Maar ja, waar vind je dat....*

*Mijn verwachtingen zijn helemaal uitgekomen hoor. Meer dan dat. (...) Ben benieuwd of ik ooit nog een workshop ga meemaken die deze zal overtreffen. Ik ga zeker een vervolgworkshop doen bij jullie. Man, het is gewoon een cadeautje voor jezelf."*

## Praktisch

Zoals gezegd, richten wij ons op koppels én singles. We streven een m/v-evenwicht na. Oefeningen mogen (voor koppels) met elkaar gedaan worden, maar ook met anderen. Van het onbekende leer je immers meer dan van wat reeds vertrouwd is!

De basiseisen voor deze workshop zijn dat je goed in je vel zit en dat je geen problemen hebt met naakt. We zullen je vooraf bellen voor een intakegesprek en besluiten dan of je geschikt bent.

**Data:** Deze workshop wordt gegeven van 8 t/m 10 oktober 2010, van vrijdagavond 20.30 uur tot zondag 17.00 uur.

**Locatie:** De Schouw, Noordgouwe, Zeeland.

**Kosten:** €325, p.p. voor het hele weekend, incl. koffie/ thee/maaltijden en overnachtingen. Mensen die eerder bij ons een workshop hebben gevolgd, kunnen, bij voldoende ruimte, opnieuw meedoen voor slechts €260. Voor wie dat wil, zijn er ook een aantal comfortabele één- en tweepersoonskamers (à €60 p.p.)

Aanmeldingen worden definitief na een telefonische kennismaking en betaling van het cursusgeld op giro 5897084, t.n.v. C.M. Polling, of met PayPal. Voor Europese overschrijvingen: IBANcode is NL 19INGB 0005897084; SWIFT (of BIC)code is INGBNL2A.