

Tantra meditationsaftner i Ringsted

Program

8. Januar: Intro til Tantra medi aftner + meditation med lukkede øjne-----	3
Meditation 01 * Det gode og det svære [30 min.] -----	3
Meditation 02 * Fra Hara til Jordpunkt [30 min.] -----	4
29. Januar: Egen indvendig energi cirkulation -----	5
Meditation 03 * Egen indvendig energi cirkulation (Micro cosmic orbit) [30 min.]-----	5
Meditation 04 * Integration af projektion [30 min.] -----	6
19. Februar: 8 - tals meditation med en partner / med Den Nøgne Søjle-----	7
Meditation 05: Det Tantriske ottetal [30 min.] -----	7
Meditation 06: Treleddet ottetal [30 min.] -----	8
12. Marts: At finde, konfrontere og slippe -----	9
Meditation 07: At finde, konfrontere og slippe [30 min.]-----	9
Meditation 08: Bindinger [30 min.] -----	10
2. April: Yin - Yang * Feminin - Maskulin -----	11
Meditation 09: Yin - Yang (udføres med partner / Den Nøgne Søjle) [30 min.] -----	11
Meditation 10: Den saglige strømkreds [30 min.] -----	12
Meditation 11: Den æteriske vajra den æteriske lotus [30 min.]-----	13
23. April: Atishas Hjerter Meditation -----	14
Meditation 12: Atishas Hjerter Meditation [20 min.]-----	14
Øvelse - Hvalens åndedræt: (4 - 5 min.) -----	15
Meditation 13: Det pulserende felt af glæde [30 min.] -----	16
Meditation 14: Huden og den æteriske aura [20 min.] -----	17
Meditation 15: Lyskilden bag mor og far [20 min.] -----	17
14. Maj: Indre Dyr * Fælles Centerlinie * Transformation -----	18
Meditation 16: De indre dyr [30 min.]-----	19
Meditation 17: Fælles centerlinie (2 + 2) [30 min.]-----	20
Meditation 18: Transformation [30 min.] -----	21
4. Juni: Mahamudra - meditation & ekstase -----	22
Meditation 19: Mahamudra - meditation * Frigørelse [60 min.] -----	22
25. Juni: Mahamudra - meditation & ekstase -----	23

Meditation 20: Meditation til frigørelse (parvis eller alene) [60 min.] -----	23
6. August: At følge fantasien * Ung elskede * At blive set * Moderen -----	26
Meditation 21: At følge fantasien op igennem energisystemet [30 min.] -----	26
Meditation 22: Min helt unge elskede [30 min.]-----	28
Meditation 23: At blive set [30 min.]-----	29
Meditation 24: Moderen [30 min.] -----	30
27. August: De fire elementer -----	31
Meditation 25: De fire elementer [10 min.] -----	31
Meditation 26: Fuldmånens 9 berøringer (Evt. Den Nøgne Søjle [20 min.]-----	32
Meditation 27: Det pulserende felt af glæde [20 min.] -----	33
Meditation 28: Den Æteriske Mandela [20 min.]-----	34
Meditation 29: Den Astrale Mandela [20 min.] -----	35
Meditation 30: Sort, blå og guld [20 min.] -----	36
17. September: Tomme oplevelser * Uskyldig intimitet... -----	37
Meditation 31: Efterlader dine oplevelser dig med tomhed ? [30 min.] -----	37
Meditation 32: Uskyldsren intimitet [30 min.] -----	38
Meditation 33: Tandava [30 min.]-----	39
8. Oktober: Tantrisk åndedræts meditationer-----	40
Meditation 34: Tantrisk åndedræts meditation 1 [20 min.] -----	40
Meditation 35: Tantrisk åndedræts meditation 2 [20 min.] -----	40
Meditation 36: Tantrisk åndedræts meditation 3 [20 min.] -----	40
Meditation 37: Tantrisk åndedræts meditation 4 [20 min.] -----	41
29. Oktober: Lyt til dit hjerte-----	42
Meditation 38: Lyt til dit hjerte [30 min.]-----	42
Meditation 39: Atisha´s Hjerte Meditation til selvkærlighed [30 min.]-----	43
Meditation 40: Atisha´s Hjerte Meditation for verdens lidelse [30 min.]-----	44
19. November: Seksuel Healing -----	45
Meditation 41: At forstå beskeder (papir og blyant) [45 min.] -----	45
Meditation 42: Taoistisk "Indvendig Smile" meditation [45 min.]-----	46
10. December: Vækning af seksuel energi -----	49
Meditation 43: Solo Shakti Meditation [30 min.] -----	49
Meditation 44: Shakti Sounding [15 min.] -----	50
Meditation 45: Seksuel energi vækning [30 min.] -----	50
Meditation 46: Hvordan er din energi ? (papir og blyant) [30 min.] -----	51