

# Body Love för par

En intim tantrisk upplevelse

Hur mycket kan man älska en annan människa egentligen? Lika mycket som man älskar sig själv. Body Love handlar alltid om att först och främst möta sig själv. I den här kursen möter vi även varandra, men alltid utifrån en plats där vi har fördjupat kontakten med oss själva. För då har vi mer att ge.

Välkommen till en upptäckresa i kärlekens tecken. En hjärtöppnande, uppmjukande, intim resa tillsammans med någon du tycker mycket om. Det kan men måste inte vara någon du har en relation med, det räcker att ni gillar varandra och tycker om att vara nära. Parvis anmälan.

## Vad är Body Love?

Body Love är en inre kroppsutforskning som ger oss möjlighet att fördjupa vår kroppskännedom och kärleken till oss själva. Ett förkroppsligande av kärlekens konst. Body Love Yoga som är en av delarna i helheten hjälper oss att återupptäcka och förnimma våra kroppars förmåga till ansträngningslös njutning och balanserar yin och yang.

## Vad är tantra?

Ordet tantra förknippas ofta med sex eftersom det är en av få andliga vägar som inkluderar sexualiteten som en del av den inre resan. Som säger ja till kroppen och till njutning och inte förespråkar askes i någon form. Men tantra är så mycket mer än sex, det är en väg för mer närvaro i livet som helhet. Som vi dricker vårt te och tar vår promenad, så älskar vi också. I totalitet, hängivelse och närvaro. Body Love är en tantrisk väg där sensualiteten och sexualiteten inkluderas och bejakas i helheten av livsupplevelsen.

## Vad gör vi?

Det är bättre att inte på förhand veta exakt vad vi ska göra utan låta sinnet och kroppen vara öppna för att följa med. Vi kommer att göra olika övningar som gör att vi känner och upplever mer i våra egna kroppar för att sedan utforska vad som händer med det i ett möte med någon annan. Alla övningar görs med kläderna på. Ni får guidning i hur ni tar övningarna vidare till det sexuella mötet hemma.



*Jag älskar mig – jag älskar dig*

## Upplägg & datum

**Helgkurs i Stockholm 9 – 11 februari 2018**

Fredag kl 16 - 20

Lördag kl 9 - 18

Söndag kl 9 - 16

Håll gärna alla tre kvällarna fria för egna övningar hemma.

**Pris** 5000 kr per par (+ moms för företag).

**Anmälan** till [bodyloveyoga@gmail.com](mailto:bodyloveyoga@gmail.com).

## Plats

Östermalm, Stockholm. Adress fås vid anmälan



*Mia Lehndal är Body Love lärare sedan 2010. Hon är även coach, föreläsare och författare.*

**Mer info om Body Love**

[www.bodyloveyoga.se](http://www.bodyloveyoga.se)

**Fördjupa er i kärlekens konst!**