

# Programma

## Tantra Festival 20 juni 2026



### ***Het thema van het festival: Leven in verbinding.***

*Dit thema kan veelzijdig ingevuld worden vanuit tantra, seksuologie, biodanza, massagedans en al die mooie vormen die ons uitnodigen om te verbinden.*

**Heart to Heart, Bussum.**  
**9.30 uur (entree open) tot 21 uur.**

15 workshops in 4 zalen.  
Festival: € 85, lunch, diner, koffie/thee: € 37 .

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

## Programma (versie 6, 17 juni 2026).

Je kunt voor het festival voor vijf workshops kiezen in het volgende programma. Verderop in dit document staat een uitgebreide beschrijving van de workshops.

**10:00 uur:** inschrijven: **Zaal Maca.**

**11:00 uur-12:15 uur.** Jan en Caroline, samen met Marieke, Hester, Afke en Han: gezamenlijke openingsworkshop met het thema *Vrijheid en verantwoordelijkheid*: **Zaal Prana.**

- Live muziek en dansen met **Frank Ong-Alok.**
- Een verkenning met ervaringsoefeningen en discussie met Jan en Caroline, Marieke, Hester, Afke en Han.

**12:15 uur-13:15 uur** lunch

**13:15 uur-14:45 uur:**

Han en Renée, Cosmic relating, [www.body2chill.nl](http://www.body2chill.nl), Zaal Prana. Max. 36

Tara, PUJA, Eer Jouw Heilige Tempel, [www.love-in-action.nl](http://www.love-in-action.nl), Zaal Anahata. Max. 32

Hilde en Dhyan, Een nieuwe liefdesimprint in je hart en geslacht met ideale ouders, [www.wise.co.nl](http://www.wise.co.nl) en [www.relatieacademie.be](http://www.relatieacademie.be), Zaal Terra. Max. 32

Hester, Seksuologische visie op seksualiteit: theorie en toepassingen, [www.erasmusmc.nl](http://www.erasmusmc.nl) / [www.rino.nl](http://www.rino.nl), Zaal Jyoti. Max. 22

**15:15 uur-17:00 uur:**

Jan en Caroline: Leven in verbinding/kashmir massage, [www.tantratrainig.nl](http://www.tantratrainig.nl). Zaal Prana Max. 36

Marieke, Sexual synchrony: de dans van opwinding tussen partners, Zaal Anahata. Max. 32

Joris, Sacred Sexuality, <https://leeftantra.nl>, Zaal Terra. Max. 32

Berteld Kok en Marc Bouwmeester, Vallei-orgasme; kom tot bloei via zelfbeminning! [www.vallei.online](http://www.vallei.online), Zaal Jyoti. Max. 22

**17:00 uur-18:30 uur:** diner

Live muziek van Frank Ong-Alok. **Zaal Prana.**

**18:30 uur-20:00 uur:**

Wendy, Tantrisch leven in verbinding, [www.blissyourbody.nl](http://www.blissyourbody.nl). Zaal Prana. Max. 36

Afke, De kunst van aanraken, [www.afke.org](http://www.afke.org), Zaal Anahata. Max. 32

Marlie, Biodanza, de dans van liefde en seksualiteit, [www.biodanzametmarlie.nl](http://www.biodanzametmarlie.nl). Zaal Terra. Max. 32

Nanna, Annelieke en Els, Massage dans, [www.massagedans.nl](http://www.massagedans.nl), Zaal Jyoti. Max. 22

**20:15 uur-21:00 uur:** Jan en Caroline: afsluitend (dans-)ritueel. Met **Frank Ong-Alok. Zaal Prana.**



## Tantra festivals

In 2004 organiseerden wij ons eerste tantra festival. Dit grote tantra festival hebben we daarna elk jaar gehouden in oktober/november, voor ongeveer 300 deelnemers met 36 workshops. Ook organiseerden wij enkele keren een kleinschalig festival in het voorjaar. Vanaf 2024 organiseren we alleen nog één keer per jaar dit kleinschalig festival in het voorjaar voor maximaal 110 deelnemers. Welkom op dit festival. Laat je deze dag meenemen in workshops en geniet van ontmoeten, muziek en lekker eten. Zowel een lunch als diner. Tijdens het diner is er ook de mogelijkheid om live muziek te luisteren in één van de zalen.

Lees hier meer over de sfeer op een tantra festival: [https://tantratrainig.nl/wp-content/uploads/Artikelen-PDF/nieuwsbrief\\_SBLP\\_juni2024\\_tantrafestival.pdf](https://tantratrainig.nl/wp-content/uploads/Artikelen-PDF/nieuwsbrief_SBLP_juni2024_tantrafestival.pdf)



## Het festival: hoe werkt het?

### Inhoud van het festival

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.

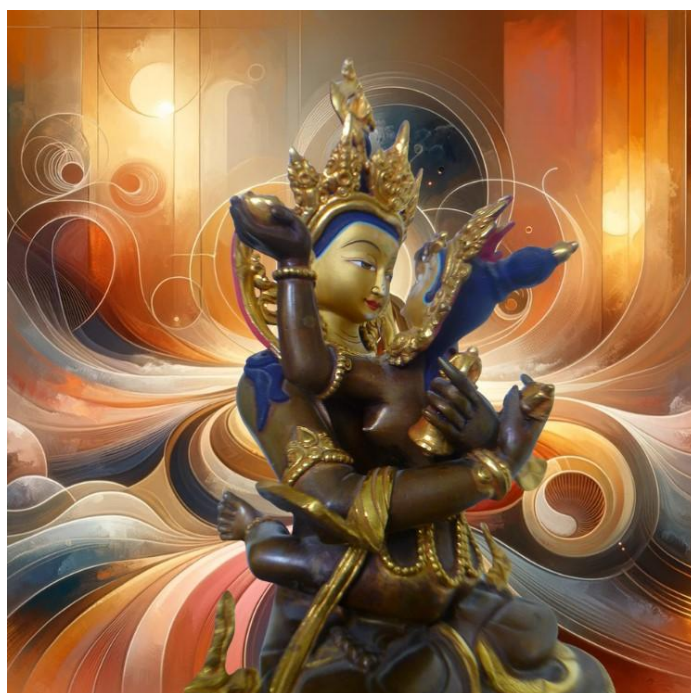
### Grenzen

Net als bij de vorige festivals zijn duidelijke grenzen in het festival belangrijk: **geen seksuele handelingen, geen genitaal contact**. Als er naakt in de workshop is, is dat duidelijk aangegeven in de tekst. Laten we met elkaar verantwoordelijkheid dragen voor een veilig festival. Zo hopen we te laten zien dat tantra een belangrijke en mooie bijdrage aan een liefdevolle wereld kan zijn.



**Bevestiging aanmelding**

Enkele dagen voor het festival krijg je per e-mail het definitieve programma, een toegangsbewijs en andere benodigde informatie zoals de routebeschrijving.



## Inschrijven workshops

Inschrijven voor workshops is mogelijk bij de start van het festival vanaf 10.00 tot 11.00 in zaal Maca. Daar liggen inschrijfformulieren voor alle workshops 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.

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 10.00. Je kunt vanaf ongeveer 9:30 uur binnenkomen, eerder niet.



**Het thema van het festival: leven in verbinding.**

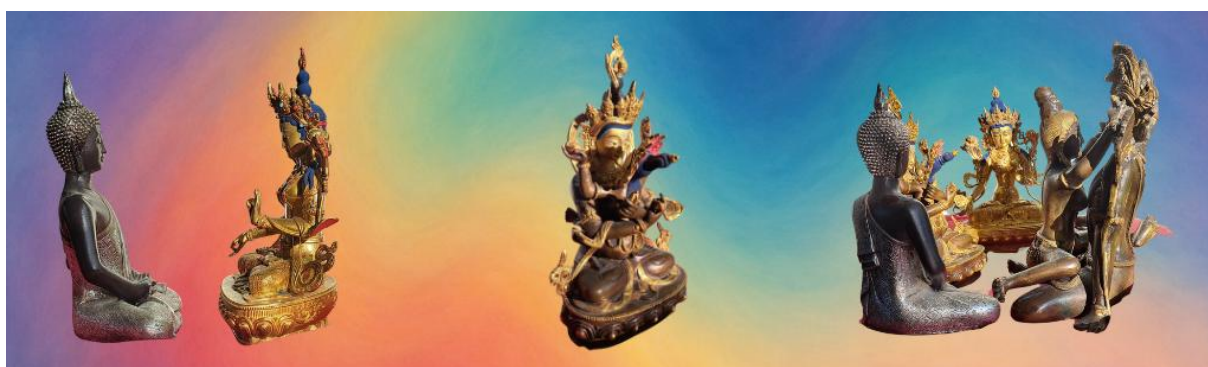
**Dit thema kan veelzijdig ingevuld worden vanuit tantra, seksuologie, biodanza, massagedans en al die mooie vormen die ons uitnodigen om te verbinden.**

## In de openingsworkshop van 11:00 uur tot 12:15 onderzoeken we het thema *Vrijheid en verantwoordelijkheid*.

Onze cultuur biedt steeds meer mogelijkheden om te verbinden in relatie: polyamorie, (seriële-) monogamie, een open relatie of andere vormen. En ook single zijn kan een mooie en belangrijke keuze zijn. Hoe kun je daarin een balans vinden tussen vrijheid en verantwoordelijkheid? En hoe kunnen we ontmoeten en verbinden voorbij deze concepten? Dat gaan we onderzoeken in dans, oefeningen en rituelen en een gesprek met een aantal van de trainers en begeleiders van dit festival.

### Je kunt het festival voorbereiden door het lezen van de volgende nieuwe artikelen van ons:

- 1) Over het thema van het festival, Leven in verbinding: <https://tantratrainig.nl/wp-content/uploads/2026/06/hipsy010626.pdf>
- 2) Over het thema van de openingsworkshop, Vrijheid en verantwoordelijkheid: <https://tantratrainig.nl/wp-content/uploads/2026/06/Koorddanser070626-keuzehulp.pdf>



### Onze tantra visie: ervaring en betekenis

Wij onderzoeken hoe we in tantra vanuit de ervaring ook betekenis kunnen geven, zodat een verbinding en eenheid ontstaat tussen emotie, voelen en denken. Kom op de workshops genieten van dans, aanraken, tantrische rituelen, ademhalingstechnieken en al die andere mooie, verbindende en ontroerende tantrische activiteiten. En ontdek hoe je op deze manier ook een diepgaande betekenis van tantra ontdekt: doorvoelt én ook doordacht. Zodat tantra op een verbindende manier vorm kan krijgen in je leven.



**Tantra: kiezen om te leven vanuit een zee van liefde, terwijl je nieuwsgierig kijkt naar de golven van emoties en gedachten.**

12.15 lunch en 17.00 diner

Robin Food <https://robinfoodkollektief.nl/>

Eetcafe

Lunch en Diner



Robin Food zal evenals op de vorige festivals in Bussum en de laatste twee festivals in Amsterdam een overheerlijke lunch en diner verzorgen met veganistisch eten. Deze buffetmaaltijden zijn bijzonder goed verzorgd en lekker en maken dit festival nog specialer.

**Robin Food** is een volkskeuken, waar je voor weinig geld een vegan driegangendiner kunt eten. Wij geloven in een betere wereld, waar gezamenlijk en gezond eten belangrijk is. Je schuift aan in ons restaurant, je deelt de tafel en een maaltijd. Iedereen eet hetzelfde, maar het menu verandert elke dag. Zo kunnen de koks creatief bezig blijven, is er weinig verspilling en kunnen we de prijzen laag houden. We zijn 3 dagen per week geopend en in het weekend doen we cateringklussen voor leuke en lieve mensen.



**17.00-18.30 Frank Ong-Alok**

**Zaal Prana Live Muziek - in stilte luisteren, tot rust komen en eventueel ook eten**

Frank Ong-Alok is een muzikant met een breed pallet aan stijlen.

Hij is gitarist, percussionist, zanger en didgeridoospeler.

Zijn muziek is soms verstild maar aan de andere kant maakt hij ook hele opgewekte en vrolijke, vaak Zuid Amerikaanse dansmuziek.

Door zijn conservatoriumopleiding klassiek gitaar heeft hij in de basis een akoestisch geluid.

Hij heeft vele composities op zijn naam staan met o.a. de groep Flower to the People waarin zijn vrouw Fleur als zangeres optreedt.

Met deze groep heeft hij 5 albums opgenomen.

Zijn meest recente album is 10 Dances for the Nudes. Met mooie instrumentale muziek waarin zijn gitaar de hoofdrol speelt.

Zijn eigen solo optredens voeren hem langs diverse podia en publiek.

Zo is hij ook vaak te vinden met muziek workshops op naturalistencampings.

Verder geeft hij yoga concerten samen met een yoga docente.

Naast zijn muzikale activiteiten in eigen persoon organiseert hij vele concerten met bijvoorbeeld artiesten als Jan Akkerman, Harry Sacksioni, Mike Boddé en Denise Jannah.

Tevens is hij de vaste begeleider van Hakim uit Sesamstraat in de Nederlandse theaters.

Door zijn muzikale veelzijdigheid is een optreden van Frank altijd op maat voor de omgeving waarin dat gebeurt.

Laat de klanken van zijn muziek als een warme deken zijn voor hen die ernaar luisteren is zijn credo.

Meezingen, trommelen of dansen vindt hij geen enkel probleem. Dus het publiek is van harte uitgenodigd te participeren met de meegebrachte instrumenten die opgesteld staan.



**11.00-12.15** Jan en Caroline, samen met Marieke, Hester, Afke en Han.  
Met live muziek van Frank Ong-Alok

**Zaal Prana** Openingsworkshop met het thema *Vrijheid en verantwoordelijkheid*,

*Voor iedereen.*

*Er is geen naaktheid in deze workshop.*

Een gezamenlijke workshop met alle deelnemers als start van het festival.

We creëren een gezamenlijk veld van liefde  
en verbinding als basis voor het festival.

## **Thema Vrijheid en verantwoordelijkheid,**

Een verkenning met ervaringsoefeningen en discussie  
met Jan en Caroline, Marieke, Hester, Afke en Han.



Onze cultuur biedt steeds meer mogelijkheden om te verbinden in relatie: polyamorie, (seriële-) monogamie, een open relatie of andere vormen. En ook single zijn kan een mooie en belangrijke keuze zijn. Hoe kun je daarin een balans vinden tussen vrijheid en verantwoordelijkheid? En hoe kunnen we ontmoeten en verbinden voorbij deze concepten? Dat gaan we onderzoeken in dans, oefeningen en rituelen en een gesprek met vier van de trainers en begeleiders van dit festival: Marieke, Afke, Han en Hester.

**Start met live muziek en dansen met Frank Ong-Alok.**

### **Openingsmeditaties**

Voor ons begint tantra met leven vanuit de intentie liefdevolle vriendelijkheid. Omdat we maar beperkt tijd hebben, willen we de in openingsworkshop jullie in 10 minuten meenemen in een actieve meditatie waarin we een gezamenlijk veld van liefde neerzetten. Ons voorstel is dat jullie dit de laatste dagen voor het festival regelmatig oefenen, zodat we dit gezamenlijk kunnen creëren. De twee meditaties zijn de volgende:

### **Balansmeditatie**

Ga staan in een ontspannen meditatiehouding. Sluit je ogen. Neem tijd om te voelen hoe je zit of staat op dit moment. Volg aandachtig je ademhaling. Volg het proces van aandacht. Merk op hoe je steeds weer afgeleid wordt door je emoties en gedachten en als je dat opmerkt ga je weer terug met je aandacht naar je ademhaling.

Ga vervolgens op zoek naar een houding van balans, het middelpunt tussen tegenstellingen. Dit doe je door licht naar voren en naar achteren te wiegen. Als je naar voren beweegt is dat de emotie, het uitreiken. Als je naar achteren beweegt is dat het denken, het terughouden.

Breng jezelf in balans, voel het punt waar je niet uitreikt en niet terughoudt, waar niets moet en alles mogelijk is. Kies om te zijn in en te handelen vanuit deze balans, wat er verder ook in je beweegt.

### **Oefening: liefdevolle aandacht meditatie**

Je kunt je bewustzijn voorstellen als een diepe zee van liefdevolle aandacht. Daarop bewegen de golven van emoties en gedachten. Als je je volledig identificeert met een emotie of gedachte, met een golf, dan ben je niet meer vrij. Dan kun je niet anders dan handelen vanuit die emotie of gedachte.

Zodra je je herinnert dat jouw essentie niet die golf is, maar de diepe zee van liefdevolle aandacht, dan kun je wisselen van perspectief. Je kunt nu kiezen om aanwezig te zijn in de diepe zee van liefdevolle aandacht, waarin de golven van emoties en gedachten vrij kunnen bewegen zonder dat de zee verstoord wordt. Je hoeft niets te veranderen aan de emoties of gedachten.

Kies voor deze houding van liefdevolle aandacht. Voel dat dit een keuze is die je nu kunt maken.

Neem deze houding van liefdevolle aandacht mee in het dagelijks leven. Elke keer als je het kwijtraakt, neem je even tijd om je de liefdevolle aandacht weer te herinneren.



13.15 – 14.45 Han en Renée, [www.body2chill.nl](http://www.body2chill.nl)

Zaal Prana     'Cosmic relating' 

 'Cosmic relating'  *Verbinden in het universele veld van liefde*

Authentieke Tantra aard je in dit bestaan en verbindt ons diepgaand met elkaar. Tantra beziet het lichaam als 'shuttle van de ziel', reizend in de open ruimte. Tantra laat je ervaren hoe elke aanraking extatisch kan zijn als het leven zelf. Hoe iedere adem de melodie van dit leven weerspiegelt en elke levenspijn een 'reminder' is van een leven dat nog waarachtiger geleefd wil worden. En hoe elke kreun een lofzang is vanuit diep genot.

Voor: Iedereen

Naaktheid: Je kunt kiezen voor naaktheid in deze workshop

 'Cosmic relating' 

Verbinden in het universele veld van liefde

'Cosmic relating' biedt een liefdevolle en reële weg om te relateren vanuit jouw kern, 'powered' door dé bon van onvoorwaardelijke liefde. Passend bij deze tijdsgeest en de vragen die we hebben. Voorbij vorm, in absolute verbinding.

*Liefdeszoektocht*

Controle over elkaar, of naar onszelf, doet ons keer op keer vastlopen. Misschien proberen we onszelf en de liefde terug te vinden binnen 'open' of 'gesloten relaties'... maar zoekend naar vorm, ruilen we onszelf of elkaar in én dooft elke energie uit.


*Is er misschien iets wat we nog niet begrepen of ervaren hebben?*

*Kernvraag*

Hoe oogsten we de liefde zonder onszelf te verliezen of te verraden?

*Perspectief*

Hoe kunnen wij, als kwetsbare oerwezens en directe reflecties van dit universum, de kosmische kracht van liefde en seksualiteit faciliteren in ons lijf en binnen krachtige, eerlijke en waarachtige liefdesverbinding(en) blijven?

Jezelf inbrengen vraagt om moed. Toch is het de enige weg. Dit is het diamanten  pad van authentieke Tantra dat Body2chill biedt.

*Onderzoek*

Overgave vraagt om een basis in jezelf. Maar wie is die 'jezelf' eigenlijk? Hiervoor duiken we vandaag niet opnieuw in onszelf, maar ondervinden we hoe de magische liefdesenergie 'in ons' kan duiken. Hoe faciliteren en verankeren wij de liefde in óns lijf, óns hart en elke ontmoeting?

*You can't fall out of love!*

Door ons perspectief geheel om te draaien worden we zelf het spelbord van de liefde.

Ontdek de cosmic lover, mysticus en magiër in jou

Een verhelderende en speelse Tantra workshop. Ontdek, verbind, begrijp en breng jezelf in met jouw liefdeskracht.

### **Han Sapundra & Renée van Body2chill**

*'Het lijkt soms alsof we ons boven de liefde plaatsen én zelfs boven het leven. Dit haalt ons in.'*

*-Han Sapundra-*

Han Sapundra behoort nog tot de generatie van spirituele leraren, welke direct vanuit de bron in de Tibetaanse Himalaya's en in Noord-India hun inwijdingen hebben mogen ontvangen. Wat Han heeft ervaren, overziet en hem wordt ingegeven ademt de oorspronkelijke ziel van het Tantrisch boeddhisme. Sinds 1994 draagt hij deze belichaamde kennis over.

Renée maakt sinds een paar jaar deel uit van de Body2chill Community en is partner van Han.



13.15-14.45 Tara, Love in Action (LIA BV.) en Stichting de Connection Academy  
[www.love-in-action.nl](http://www.love-in-action.nl)

Zaal Anahata PUJA, Eer Jouw Heilige Tempel

# PUJA

## Eer Jouw Heilige Tempel

(Het lichaam, jouw voertuig)

### Een innerlijk en uiterlijk (Zelf)Liefde Ritueel



#### Introductie

Zo velen van ons dragen al jarenlang een verborgen last met zich mee. Een stem die fluistert dat we niet goed genoeg zijn. Dat ons lichaam niet mooi genoeg is, niet perfect genoeg. Die stem ontstaat door een leven vol conditionering, goedbedoelende ouders, sociale media, glossy magazines en een wereld die de heiligheid van de vrouwelijke en mannelijke vormen is vergeten.

Maar die kritische stem is niet jouw waarheid — en wat je hier gaat ervaren, zal je laten zien waarom.

Tijdens deze workshop deel ik twee heilige rituelen die ik al meer dan 30 jaar privé geef aan vrouwen en mannen over de hele wereld. Dit zijn krachtige oefeningen die verweven zijn met mijn teachings, retraits en tantrische cirkels. Magische rituelen die in besloten groepen werden gedeeld met mensen die klaar waren om weer thuis te komen bij zichzelf.

Ik bied nu deze rituelen aan ter gelegenheid van het 25jarig jubileum van het Tantrafestival, omdat ik geloof dat ieder mens toegang verdient tot deze ervaring, de herinnering aan wie we werkelijk zijn.

#### WAT JE ZULT ERVAREN

1. Een ceremonieel lichaamsritueel, voortgekomen uit eeuwenoude tantrische wijsheid, dat direct werkt op het cellulaire geheugen van het lichaam, schaamte oplost en een vorm van zelfliefde doet ontwaken die de meeste mensen nooit eerder hebben ervaren.

2. Een heilige schoonheidsoliebehandeling / lichte massage die het lichaam dat je zojuist hebt herontdekt eert en viert, waardoor je huid straalt en je geest lichter aanvoelt dan in jaren. Mogen deze twee oefeningen je herinneren aan de *stralende levendigheid* die altijd al van jou is geweest.

### **Oude tantrische wijsheid**

De oude wijsheid van Tantra leert ons dat het lichaam de verblijfplaats van het Goddelijke is. Elke ronding, elke lijn, elk litteken maakt deel uit van jouw unieke expressie van de God en Godin. En toch dragen de meesten van ons een leven lang zelfveroordeling met zich mee — opgeslagen niet alleen in de geest, maar ook in het lichaam zelf, in onze cellen en in het energetische veld dat ons omringt. Wanneer we een deel van onszelf afwijzen, ontstaat er stagnatie van energie op die plek. We sluiten het af. We stoppen met het geven van liefde, aandacht en levensenergie aan dat deel. Het lichaam luistert altijd. En het reageert op liefde met dezelfde gevoeligheid als op oordeel. **DIT RITUEEL WERKT DIRECT MET DIT PRINCIPE.** Het nodigt je uit om lichamelijk én ceremonieel te verklaren dat jouw lichaam heilig is. Er gebeurt iets bijzonders wanneer je deze woorden hardop uitspreekt, je handen op je huid legt en ieder deel van jezelf met eerbied benoemt — het omzeilt de sceptische geest volledig en schrijft iets nieuws rechtstreeks in jouw (lichaams)ervaring. Mensen die deze oefening hebben gedaan, vertelden dat zij hun lichaamsdelen daarna niet langer konden veroordelen. Er was werkelijk iets in hen veranderd. Het innerlijke verhaal was herschreven. Voel je daarom van harte welkom om deel te nemen aan deze heilige Puja. Zowel stellen als singles zijn welkom.

### **Praktische informatie**

De workshop is toegankelijk voor singles, stellen en gelegenheidstellen (beginners en gevorderden). In een veilige, professionele en respectvolle omgeving maak je kennis met de klassieke tantrische benadering.

Benodigdheden: het is noodzakelijk dat je jouw eigen Yoga mat, kleine handdoek & badhanddoek, lungi en (geurende) massage olie meeneemt.



**Tara Long** (pseudoniem) specialiseerde zich de laatste 30 jaar als een somatisch, integraal & transpersoonlijk psycholoog / seksuoloog.

Sinds 1998 leidt Tara een coachingspraktijk ([www.love-in-action.nl](http://www.love-in-action.nl) & [www.surrogatepartnertherapy.nl](http://www.surrogatepartnertherapy.nl)) op het gebied van intimiteit, seksualiteit en liefdesrelaties. Haar praktijk baseert zich op integrale principes en filosofie. De behandeling van cliënten geschiedt volgens diezelfde integrale inzichten en methodiek.

Tara Long was tot haar 33ste levensjaar klassiek danseres en choreografe. Zij studeerde en werkte jarenlang in Londen en Moskou.

In 1994 studeert zij af aan de Universiteit Utrecht als cognitief neuropsycholoog (Msc.) en als danswetenschapper (MA). Tara Long promoveerde vervolgens aan de UvA en City University in 2009 met een kwalitatief, psychologische studie naar het artistieke creatieproces van Nederlandse choreografen. Zij is momenteel nog steeds werkzaam als sociaal wetenschappelijk onderzoeker. Daarnaast werkt zij sinds 2010 in het vakgebied van de AI in het domein van AI Reasoning Design. Tara Long volgde naast haar academische opleidingen diverse holistische (massage)-opleidingen in binnen- en buitenland. Onder andere bij de beroemde TAO meester Mantak Chia en bij de Tantra en Sjamanisme expert Ray Stubbs, PhD.

Vanuit de klassieke Tibetaanse School kreeg Tara haar Tantrische initiatie in de wetenschap van de vajrayana traditie en Kum-Nye technieken ([www.tibetaansetantra.nl](http://www.tibetaansetantra.nl)). Dit alles volgens de Boeddhistische Diamond traditie. Zij volgt tot op de dag van vandaag boeddhistisch onderwijs bij meerdere bekende Tibetaanse leraren, waaronder Choeling, Tulku Rinpoche en Tulku Lobsang. Zij beoefent en doceert tevens Chi Gong, Lu Jong (Tibetaanse) Yoga en tantrische, rituele dans. Sinds mei 2010 is Tara Long werkzaam als secretaris en vicevoorzitter 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.

Op 14 juni 2013 werd Tara Long benoemd als Dean (rector) van de Connection University for Advanced Erotology, Integral and Transpersonal Sexology & Tantric Science. Na een wetwijziging in mei 2017, hernoemd als Stichting Connection Academy, te Leiden. Zij is hoofd opleidingen van de Rasayana Tantra Academy en Love Academy, beide opleidingen zijn affiliates met de Connection Academy. De Connection Academy is inmiddels een internationaal opleidingsinstituut geworden met dependances in Spanje, Polen, Zwitserland, Thailand en het Verenigd Koninkrijk.

In november 2013 publiceerde Long bovendien het boek: *Integral and Transpersonal Sexology; Human Sexuality and Intimate Relationships from an Integral, Transpersonal and Somatic Sexological Perspective*. ISBN: 978-1-291-60902-8. Nog te bestellen via [Amazon.com](http://Amazon.com) of [LULU.com](http://LULU.com).

13.15-14.45 Hilde Desmyter en Dhyan De Bruijn, [www.wise.co.nl](http://www.wise.co.nl) en [www.relatieacademie.be](http://www.relatieacademie.be)

Zaal Terra Een nieuwe liefdesimprint in je hart en geslacht met ideale ouders

**Tantra:**

- Groei in bewustzijn van je liefdespotentieel
- Verruiming van je erotisch speelveld in vrijheid en verbinding

**Doel workshop:** Iedereen

**Er is geen naaktheid in deze workshop**

Via beweging en dans verbinden we ons in deze workshops eerst met onze eigen liefdespolen: het hart en het geslacht. In deze polen zijn liefdevolle en pijnlijke ervaringen opgeslagen. Bij een jong kind is liefde en lust een en hetzelfde. In de loop van onze ontwikkeling verliezen velen onder ons de verbinding tussen hart en bekken, tussen liefde en lust. We misten steun van onze seksuele bronnen, onze ouders. Hierdoor is er spanning opgestapeld in ons systeem en werd de toegang tot ons liefdespotentieel afgesneden. Vaak zijn we er ons zelfs niet meer van bewust. Maar ons lijf weet het wel. Om een stap te zetten naar de verbinding van de liefdespolen orchestreer je in deze workshop de ouder(s) die je nodig had als jonge puber. In deze workshop kan je aan den lijve ervaren hoe anders het is als je met steun van ideale ouders nieuwsgierig en open vanuit je hart en je geslacht anderen tegemoet kan treden. Een van de vruchten die je uit deze nieuwe imprint plukt, is verruiming van je erotisch speelveld.



**Hilde Desmyter**, is meer dan 25 jaar werkzaam als psychotherapeute-seksuologe in haar privépraktijk in Kasterlee, België. Ze volgde diverse therapeutische trainingen (o.m. Gestalt en EFT met Les Greenberg). In de lichaamsgerichte en systemische jaartrainingen 'Heart & Sexuality' bij BMO, waarin de psycho-seksuele ontwikkelingsfasen van het jonge kind tot die van de jongvolwassene en in de vervolgtraining de ontwikkelingsfasen van de jongvolwassene tot de dood worden doorlopen, kwam ze echt diep thuis bij zichzelf. Hier vond ze de taal en werkwijze om in begeleidingen van mensen hart en bekken weer te verbinden. Daarom geeft ze nu in een nieuw jasje deze basis en vervolgtrainingen met haar collega's van WISE. Daarnaast volgde Hilde ook veel tantra-trainingen. Hilde is co-founder en trainer van de Relatieacademie (B) en WISE (Werkplaats voor Intimiteit, Seksualiteit en Educatie, NL). In de trainingen bieden we deelnemers diverse gewaarwordingsoefeningen aan waardoor deelnemers zich weer verbinden met hun lichaamsweten en weer toegang krijgen tot het potentieel van hun levens- en liefdesenergie.

13.15-14.45 Hester Pastoor, [www.erasmusmc.nl](http://www.erasmusmc.nl) / [www.rino.nl](http://www.rino.nl)

Zaal Jyoti Seksuologische visie op seksualiteit: theorie en toepassingen

Tantra is een interessante en waardevolle aanvulling op de seksuologie. Door de niet prestatiegerichte visie en de focus op beleving zijn andere ervaringen mogelijk.

Doel workshop: Iedereen

Naaktheid: Er is geen naaktheid in deze workshop

In deze **workshop/lezing** krijg je meer te horen over de visie vanuit de seksuologie op seksualiteit. Er zal theorie besproken worden, maar ook 2 interventies die vaak gebruikt worden, worden toegelicht. Er zal een kleine praktijkoefening zijn en wat casuïstiek voorbeelden. De focus ligt echter op de lezing.

**Hester Pastoor (1973)**, psychotherapeut-seksuoloog NVVS, tevens systeemtherapeut.

Hester werkt ruim 25 jaar in de somatische zorg als seksuoloog NVVS en behandelt daar individuen en koppels met seksuele problemen in relatie tot medische aandoeningen en behandelingen. Tevens is zij sinds 2008 hoofddocent van de Opleiding Seksuologie aan de RINO te Amsterdam en supervisor bij de NVVS. Sinds 2019 is zij co-director van de ESSSM School & Advanced Course. Zij was 6 jaar voorzitter van de NVVS (2016-2022) en rondt dit jaar haar proefschrift af.

Foto:



15.15-17.00 Jan en Caroline, [www.tantratrainning.nl](http://www.tantratrainning.nl)

Zaal Prana Leven in verbinding/kashmir massage

**Tantra** nodigt je uit om het plezier van verlangen en extase te verbinden met meditatieve aandacht. Tantra draagt bij aan een liefdevolle wereld waarin tegenstellingen overbrugd worden en mensen elkaar respectvol kunnen ontmoeten.

*Deze workshop is voor iedereen.*

*Je kunt kiezen voor gedeeltelijke naaktheid in deze workshop. Ondergoed blijft aan.*

Doe mee met onze ontdekkingsstocht naar verbinding met jezelf en in partner oefeningen en massage. En je krijgt inzichten om dit toe te passen in je dagelijks leven. We creëren een veilige en uitdagende omgeving en een veld van liefde en verbinding, met dans, ontmoeten en verschillende tantrische rituelen. Je zult verrast zijn hoe voelbaar dit veld van liefde en verbinding voor iedereen is. We starten deze workshop met twee korte meditaties op liefde en verlangen om zo een gezamenlijke veilige sfeer te creëren. Vervolgens nemen we jullie mee in een nieuw uitgebreid liefdesritueel, waarin je de essenties van tantra rond verlangen, liefde en seksualiteit kunt ervaren, eerst op jezelf en dan in beweging, ademhaling, ontmoeting en aanraking.

**Tandava en kashmir massage.** De tweede helft van de workshop doen we de tandava en kashmir massage. De Tandava is een meditatieve dans waarin je diepgaand in contact met jezelf kunt komen. De kashmir massage is een bijzondere vorm van tantra massage. Je leert - binnen je eigen grenzen - om contact gericht te zijn en de massage te geven uit een gevoel van liefdevolle aandacht. In een soort langzame meditatieve dans beweeg je met je handen over het lichaam van je partner, zonder doel, zonder aan het werk te gaan. De persoon die ontvangt heeft een eigen rol in de beweging, zodat deze massage een diepgaande ontmoeting van twee mensen wordt, ieder vanuit zijn eigen rol. Hier kun je ervaren wat de betekenis van tantrische intimiteit zou kunnen zijn in je leven. De massage kan gekleed of deels naakt (ondergoed aan), in afstemming met elkaar. Je bent zowel welkom als je tantra nog (vrij) nieuw is voor jou als wanneer je al (heel) ervaren bent.

### Jan en Caroline



Voor ons is Tantra een manier van leven, in onze liefdes relatie en het dagelijks leven. Deze manier van leven hebben we uitgewerkt in onze trainingen met een doordacht en doorleefd programma, gebaseerd op een verscheidenheid van tantrische tradities, het boeddhisme, de wetenschap en een lange ervaring als trainers. Jan geeft al ruim 30 jaar tantra workshops, de laatste 18 jaar samen met Caroline. Jan schreef een aantal boeken en vele artikelen over tantra. Samen publiceerden we het boek *Tantra, het geheim van de liefde*. Onze belangrijkste thema's zijn genieten van het verlangen en leven in liefdevolle aandacht. Wij organiseren deze tantrafestivals sinds 2004.

**15.15-17.00 Marieke Dewitte**

**Zaal Anahata Sexual synchrony: de dans van opwinding tussen partners**

Tantra voelt voor mij als mysterieus en alternatief, soms wat ver weg van mijn wetenschappelijke kader — en dat maakt me ook terughoudend.

En tegelijk voel ik een nieuwsgierigheid naar wat er te ontdekken valt.

Vooraf het werken via het lichaam, de beweging en de flow zie ik als een uitnodiging om uit het hoofd te stappen en in echte verbinding te komen.

**Doel workshop:** Iedereen

**Naaktheid:** Er is geen naaktheid in deze workshop

In deze presentatie kijken we naar seksueel plezier binnen een relatie - en vooral naar hoe seksuele opwinding ontstaat tussen partners. Niet als iets dat alleen in jezelf gebeurt, maar als iets dat zich tussen partners afspeelt: iets dat beweegt. We benaderen seksualiteit als een samenspel, gedeeld seksueel plezier. Partners beïnvloeden elkaar voortdurend, vaak zonder dat ze het doorhebben. Vaak zie je dat wanneer de één seksuele moeilijkheden ervaart, de ander dat ook voelt of ontwikkelt.

Om dit beter te begrijpen, gebruik ik het idee van *sexual synchrony*. Dat betekent dat partners als het ware op elkaar afgestemd raken in hun opwinding en beleving - alsof hun lichamen en ervaringen met elkaar meebewegen. Dit helpt ons te begrijpen hoe koppels zich aanpassen aan elkaar in hun seksuele energie. Ze leren - bewust en onbewust - hoe ze samen hun seksuele energie reguleren. Als die afstemming goed loopt, kan dat zorgen voor meer verbinding en plezier. Als ze verstoord raakt, kan dat juist leiden tot spanningen of problemen. We verkennen ook hoe deze afstemming verandert tijdens verschillende fases van een relatie, en welke rol dat kan spelen bij seksuele moeilijkheden.

Door seksualiteit te bestuderen als een gedeeld proces, waarin partners samen hun opwinding vormgeven en beïnvloeden - in plaats van als iets individueels - openen we nieuwe manieren om te werken aan seksuele gezondheid en verbinding, niet alleen in het hoofd, maar juist ook in het lichaam.



**Marieke Dewitte is psycholoog-seksuoloog.**

Ze heeft haar opleiding genoten aan de Universiteit van Gent en de RINO Amsterdam en haar doctoraat (hechting in romantische relaties) behaald aan de Universiteit van Gent. Ze werkt momenteel als Universitair Hoofddocent aan de Universiteit van Maastricht (vakgroep Clinical

Psychological Science). Ze geeft verschillende cursussen, gastcolleges en workshops over seksualiteit, zowel nationaal als internationaal. Haar onderzoek richt zich op de seksuele interactie tussen partners, relationele dynamieken van seksuele opwinding, hechting in relatie tot seksuele responsen en genitale pijn bij vrouwen. Naast onderzoek heeft Marieke als seksuoloog gewerkt in het Universitair Ziekenhuis van Gent (Centrum voor Seksuologie en Gender) en het Universitair Ziekenhuis van Maastricht (Polikliniek Seksuologie). Ze is momenteel hoofdredacteur van het Tijdschrift voor Seksuologie en Secretaris-Generaal van de European Society of Sexual Medicine en vice-president van IPPF Belgium.

15.15-17.00 Joris, <https://leeftantra.nl>

Zaal Terra Sacred Sexuality

De essentie van tantra is voor mij: alle aspecten van het leven volledig aangaan. Tantra biedt technieken zoals: lichaamsbewustzijn, meditaties, het energiesysteem en rituelen. Die technieken bieden een diepere connectie met jezelf en vanuit daar met anderen en het geheel.

**Doel workshop:** Alleen koppels

**Naaktheid:** Er is geen (volledige) naaktheid in deze workshop – onderbroeken blijven aan

In de workshop Sacred Sexuality gaan we werken met verschillende elementen van seksuele energie, zowel in onszelf als in verbinding met een partner. Het eerste deel van de workshop bestaat uit dans en beweging, het tweede deel is een lange partnermeditatie.

De partnermeditatie biedt de kans om vanuit je eigen kracht en je eigen gevoel de diepte van een verbinding in te gaan en je constant bewust te blijven van wat er bij jouzelf speelt. Er zal een uitnodiging zijn om energetisch en fysiek met je partner in contact te gaan.

Dit gebeurt in een veilige omgeving met nadrukkelijk aandacht voor het aangeven en respecteren van grenzen. Zo kun je verschillende facetten van seksuele energie bij jezelf ontdekken, van zacht sensueel tot vurig tot liefdevol.

Sacred sexuality gaat over de energetische verbinding tussen Shiva en Shakti, tussen aarde en universum, zowel in connectie met je partner als in connectie met je eigen bewustzijn.

#### **Informatie over jullie zelf:**

Joris is impact investor, schrijver en tantraleraar. De essentie van tantra is voor Joris: alle aspecten van het leven in volle bewustzijn aangaan en met liefde omarmen.

Joris ontdekte tantra bij toeval en raakte gefascineerd door de vrijheid van het moment, de diepte van ervaringen, de ongrijpbaarheid van energie en de kracht van intuïtie.

Hij ging in de leer en werkte samen met tantra facilitators uit verschillende landen en stromingen en ontwikkelde gaandeweg zijn visie op tantra.

Met zijn platform Leef!Tantra heeft hij de wens de kennis over tantra te verspreiden, misverstanden en misstanden weg te nemen en ervaringen te delen. Hij organiseert en faciliteert workshops, retreats en festivals en biedt persoonlijke sessies aan.

Leef!Tantra staat voor het bieden van een veilige omgeving om tantra op jouw eigen manier en binnen je eigen grenzen en verlangens te ervaren.



**15.15-17.00 Berteld Kok en Marc Bouwmeester, [www.vallei.online](http://www.vallei.online)**

**Zaal Jyoti Vallei-orgasme; kom tot bloei via zelfbeminning!**

**Tantra** is voor ons het pad van persoonlijke groei en spirituele ontwikkeling. Door volledig aanwezig te zijn in het moment, met alles wat er in je leeft — van prettige tot onprettige gevoelens en sensaties — ontstaat er ruimte voor innerlijke vrijheid. In het contact met de ander kun je jezelf dieper ontmoeten en wordt innerlijke vrijheid een levendige beoefening.

**Doel workshop:** Iedereen

**Naaktheid:** Er is geen naaktheid in deze workshop

### **Vallei orgasme; kom tot bloei via zelfbeminning!**

Het Vallei-orgasme is een taoïstische benadering van seksualiteit die gericht is op innerlijke vervulling, emotionele zelfstandigheid en spirituele groei.

Je leert je seksueel te ontwikkelen via zelfbeminning. Veilig, alleen, in je eigen slaapkamer, met de deur op slot. Op die veilige plek, leer je je seksuele energie waarnemen, sturen en transformeren. Door het trainen van Vallei leer je seksualiteit los te koppelen van externe bevestiging en in plaats daarvan jezelf dieper te ervaren. Het is een manier om je eigen batterij op te laden. Je ontdekt de oneindige rijkdom in je binnenwereld, wat wij bij Vallei 'de rivier van gevoelens' noemen.

Vallei geeft je meer zelfliefde, emotionele stabiliteit en diepe innerlijke rust. Je wordt bewuster van je grenzen en het helpt je om hoofd en bekken met elkaar te verbinden.

Vrouwen krijgen meer grip op menstruatieklasten en de overgang, voor mannen is het een weg om los te komen van beelden, van porno, van prestatiedruk, naar meer gevoel en verbinding. Het maakt je een wijzer, bewuster en een gelukkiger mens. In relatie met jezelf én met anderen.

In deze workshop nemen wij jou mee in dit rijke gedachtengoed. We geven korte uitleg en maken het voelbaar door een mix van meditatieve en speelse oefeningen.

**Berteld Kok** is verloskundige coach en vrouwencoach. In haar coachpraktijk begeleidt zij vrouwen in het transformatieproces rondom kinderwens, zwangerschap en geboorte. Daarnaast combineert zij het coachwerk met groepstrainingen waarin de online Vallei cursus centraal staat (krachtbron). Zij geeft ook trainingen 'zeven sluiers naar zelfliefde, jouw geboorteverhaal'. Centraal staat de blauwdruk die in jouw jonge jaren gevormd is. Die blauwdruk is bepalend is voor de relatie met zelfliefde en relaties met anderen. [www.elmomo.nl](http://www.elmomo.nl)

**Marc Bouwmeester** werkt als coach en trainer. In zijn coachingspraktijk begeleidt hij mannen, vrouwen en stellen rond het thema hechting en seksualiteit. Door het voorleven van zijn eigen kwetsbaarheid en kracht leert hij anderen om zich te openen in hun hart en bekken. Hij geeft trainingen aan mannen over hechting en seksualiteit en begeleidt mannencirkels over Vallei. [www.marcbouwmeester.nl](http://www.marcbouwmeester.nl)



**18.30-20.00** Wendy Doeleman en Eefje Voordouw, Bliss Your Body – School voor Tantra,  
[www.blissyourbody.nl](http://www.blissyourbody.nl)

**Zaal Prana** Tantrisch leven in verbinding

Voor ons is tantra een lichaamsgericht spiritueel pad dat gericht is op bevrijding in de breedste zin van het woord. Bevrijding van bijvoorbeeld beperkende conditioneringen en overtuigingen en van blokkades in je lichaam. Maar ook bevrijding van al je zelfbeelden en van al die ideeën over wie jij denkt te zijn. Via deze bevrijding brengt tantra je terug bij de bron (bewustzijn), daar waar je van nature helemaal vrij bent én ook per definitie verbonden met alles en iedereen.

**Doelgroep:** voor iedereen

**Naaktheid:** er is geen naaktheid in deze workshop

### **Tantrisch leven in verbinding**

Westerse neo-tantra biedt vele technieken waardoor je je meer verbonden gaat voelen met andere mensen. Tijdens en vlak na een tantra-event kun je hierdoor behoorlijk onder de indruk zijn: wauw, zo voelt het dus om echte verbinding te voelen met andere mensen, heerlijk!

Klassieke tantra kijkt net weer met een andere bril naar het thema verbinding. Hier is de visie dat alles en iedereen per definitie met elkaar verbonden is, iets wat je op dit pad weer ten volste mag gaan herkennen en ervaren. Uiteindelijk bestaat er geen afgescheiden 'ik' of 'ander'; dit idee van afgescheidenheid is in wezen een illusie. Je hoeft dus ook niets te doen om verbonden te zijn want de verbinding is er altijd en overal.

In deze ervaringsgerichte workshop mag je onderzoeken hoe het staat met jouw ervaring van verbinding. Hiervoor gebruiken we technieken uit zowel neo-tantra als uit klassieke tantra. Denk aan muziek, beweging, meditatie, inquiry en aanraking (op de kleren). Sommige onderdelen zijn op jezelf, andere in contact met andere deelnemers.

Bij voorkeur ben je al bekend met tantra, meditatie en aanraking in de context van workshops.



### **Over Wendy en Bliss Your Body**

Vanuit Bliss Your Body werk ik intussen vanuit 20+ jaar ervaring in tantra. Bij Bliss combineren we de juicyness en speelsheid van westerse neo-tantra met de wijsheid en diepgang van klassieke non-duale shaiva tantra. Onze aanpak is persoonlijk, zorgvuldig, down-do-earth, speels en tegelijkertijd diepgaand. Inspiratie voor de klassieke tantra komt met name van Christopher Hareesh Wallis waar ik intussen zo'n 10 jaar student van ben.



**18.30 – 20.00 Afke Reijenga (met assistent), [www.afke.org](http://www.afke.org)**

**Zaal Anahata De kunst van aanraken**

Tantra is voor mij de kunst om volledig aanwezig te zijn in het leven, met alles wat stroomt, schuurt en opent. Het is een pad van belichaming, waarin sensatie, adem, emotie en bewustzijn samenkomen als één levend veld. Vol zijn in de magie en het wonder van het leven, met alles wat er is en niet is.

**Doel workshop:** Het is voor iedereen

**Naaktheid:** Je kunt kiezen voor naaktheid in deze workshop

De kunst van het aanraken is een uitnodiging om werkelijk te voelen, te raken en geraakt te worden, voorbij techniek, in pure aanwezigheid. In deze workshop verkennen we hoe aanraking kan bewegen van speels en persoonlijk naar een meer verstilde, transpersoonlijke ervaring, altijd in respectvolle afstemming met jezelf en de ander. We werken met zachte oefeningen in contact, adem, consent en bewust aanraken, waarbij geven en ontvangen in balans komen en je alleen volgt wat op dat moment echt klopt voor jou.

**Afke Reijenga**, meester in de kunst van de liefde en het leven.

Afke is een lichaamsgerichte coach op het gebied van seks, liefde en relaties. Ze begeleidt mannen en vrouwen om meer in contact te komen met hun gevoelens. Ze studeerde aan het Tantric Institute of Integrated Sexuality, Taoist Tantric Arts, International School of Temple Arts, Tantra Yoga en Sensual Shakti Yoga.



**18.30-20.00** Marlie Wetemans, [www.biodanzametmarlie.nl](http://www.biodanzametmarlie.nl) en [www.liefdescoaching.nl](http://www.liefdescoaching.nl)

**Zaal Terra** Biodanza workshop – De dans van liefde en seksualiteit

Tantra: door liefde en verbinding maken we de wereld een stukje mooier. Tantra en biodanza kunnen op eigen wijze hieraan bijdragen.

Er is geen naaktheid in deze workshop. De workshop is geschikt voor iedereen.

**Een reis in belichaming, verbinding en innerlijke vrijheid.**

Liefde is een krachtige levensenergie die ons verbindt met onszelf, met anderen en met de wereld om ons heen. Wanneer we leren om onszelf en het leven met meer onvoorwaardelijke liefde te benaderen, ontstaat er ruimte voor een vervuld en authentiek leven. Seksualiteit gaat over veel meer dan fysieke intimiteit. Het is een bron van levensenergie, creativiteit en verbinding. Wanneer seksualiteit in een veilige en liefdevolle bedding wordt ervaren, kan zij een krachtig pad worden van heling, bewustwording en persoonlijke groei.

We nemen naast liefde en seksualiteit ook de aarde mee. Want ook onze relatie met de aarde is essentieel voor ons welzijn. Door opnieuw verbinding te maken met de natuur en met het grotere geheel waar we deel van uitmaken, kan een diep gevoel van heelheid en innerlijke vrede ontstaan. Deze thema's vragen om bewustzijn, zelfreflectie en een liefdevolle relatie met je lichaam, met anderen en met de aarde.

In deze workshop creëren we samen een veilige en gedragen groepsruimte waarin we deze gebieden kunnen onderzoeken en verdiepen.

**Biodanza** werkt met een combinatie van beweging-dans, contact en mooie 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** geeft wekelijkse biodanzalessen in Weesp/Amsterdam, Almere en verzorgt verdiepingsdagen. Ze is didactisch docent en hiernaast heeft ze haar praktijk op het vlak van liefdescoaching. "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 eraan beleef. Elke keer dat ik dans gaat mijn hoofd leeg. Door biodanza groei ik in liefde, in vertrouwen en levensvreugde". In het najaar geeft Marlie de Herfst-winter cyclus 2026-2027, een halfjaarstraining van 6 zondagen.



18.30-20.00 Nanna, Annelieke en Els, [www.massagedans.nl](http://www.massagedans.nl)

Zaal Jyoti Massage dans

**Tantra** is een diepe reis naar binnen, waar je in contact komt met je ware zelf en de eenheid van het bestaan. Het opent je hart en geest, waardoor je het leven op een intensere en bewuster manier ervaart. Door tantra leer je de kracht van verbinding, zowel met jezelf als met anderen, te omarmen.

**Doel workshop:** Iedereen

**Massagedans** gaat over aanraken en aangeraakt worden, over grenzen en wensen, het voelen en aangeven daarvan. Je gaat je lichaam weer voelen, je zintuigen worden intenser ervaren door de muziek, door oogcontact en door de liefdevolle aanrakingen. Massagedans is een rustige, energetische, (ont)spannende dans waarin je elkaar met je hele lichaam op een gevende, ontvangende, zachte en respectvolle manier aanraakt, streelt of masseert.

We beginnen de workshop met een paar heerlijke dansnummers, gevolgd door een meditatie.

Contact maken met jezelf vandaaruit contact maken met de ander.

Jij bepaalt zelf de intensiteit en de mate van verbinding die voor jou op dat moment goed voelt.

Verbinding en aanraking maakt ieder mens gelukkiger.

Laat je verrassen en voel dat je kunt dansen met al je zintuigen.

Kom het gerust ervaren met je partner of alleen.

**Massagedans** is ontstaan in 2015, 10 jaar geleden

**Nanna** heeft een ontwapende kwaliteit, zij speelt met voelen, alles mag er zijn. **Annelieke** is een echte voeler ze weet je te raken met haar overgave aan het nu. **Els** geeft massagedans met haar levenslust, zachtheid, liefde en kracht. Samen nemen ze je mee in de reis naar binnen naar het voelen van dat wat er in jou leeft.



20.15-21.00 Jan en Caroline, [www.tantratrainig.nl](http://www.tantratrainig.nl). Met Frank Ong-Alok.

Zaal Prana Afsluitend ritueel: tantrisch ontmoeten en dansen

### **Afsluitend ritueel: tantrisch ontmoeten en dansen**

Een gezamenlijke ritueel met alle deelnemers.

We starten met dansen op de live muziek van Frank.

Daarna bieden we een verrassende mix van biodanza, trance dans, tantrisch dansen en tantrisch ontmoeten.

Een heerlijke manier om het festival ontspannen af te ronden.

Het is fijn als je de hele workshop aanwezig bent, en bij deze workshop is het ook mogelijk om in en uit te lopen (bij de andere workshops niet!), maar doe dat rustig en respectvol voor de deelnemers.

*Deze workshop is voor iedereen. Er is geen naaktheid in deze workshop.*

