

Tantra Voor Vrouwen Weekend 2026

Sensueel ontwaken



Een waardevol cadeau voor jezelf en een verrijking voor je relatie(s)

Tantra en onze vrouwelijke energie

TIJD Vrijdag 20 maart van 19.00 tot 22.30 u. Inloop vanaf 19.00.

Zaterdag 21 maart & zondag 22 maart van 09.00 tot 18.30.

PLAATS Praktijk Voluitleven Heratemaheerd 24 9737 MT Groningen.

Voldoende parkeergelegenheid. Buslijn 4 vanaf CS Groningen.

AANTAL Kleinschalig maximaal acht vrouwen.

TARIEF € 325,- incl. 21 % btw + tantrische lunches, thee & vruchtensap.

BEGELEIDING Rangeeni de Gruijter met één van haar assistentes

Tantra Voor Vrouwen Weekend 2026

VERDIEPING EN HELING Voor vrouwen van alle leeftijden, die zich van binnenuit(nog) meer vrouw willen voelen. Wil je graag de intimiteit met jezelf, je sensualiteit en je vrouwelijkheid bewuster en intenser gaan ervaren? En weet je niet goed hoe? Alle ruimte om je eigen vrouwen issues in te brengen. 'Sensueel ontwaken' laat je stralen van binnenuit!

WAAR GAAT HET OVER? Het verlangen om thuis te komen in jezelf. Je vertrouwt en intiem te voelen met jouw eigen lichaam. Dit maakt je ontvankelijk om bewuster te genieten van jouw eigen intimiteit, sensualiteit en vrouwelijkheid. Het gaat over het ervaren van liefdevol en aandachtig aanraken, aangeraakt en 'geraakt' worden. Dat je lichaam zich ontspant en zich overgeeft aan wat er in jou leeft. Je leert de seksuele energie in je lichaam wakker te maken. De gevoeligheid en aanwezigheid in lichaam, schoot en hart zal hierdoor toenemen.

WAT GAAN WE DOEN? We gaan onze eigen sensualiteit beleven door contact te maken met ons lichaam, ons hart, onze schoot en onze vurigheid. In je lichaam is alles aanwezig. Belangrijk is de weg er naar toe te weten om hier kennis mee te maken. Liefdevol met ons lichaam omgaan, het vrouwelijke aspect in onszelf ruim baan geven, nieuwe aspecten van ons vrouwelijk wezen ontdekken en onze vrouwelijke energie stimuleren, staat dan ook centraal.

WAT BRENGT HET JOU? Je maakt contact met je seksuele energie, waardoor je je bewuster wordt van jouw wezenlijke zelf, jouw unieke, sensuele, vrouwelijke natuur. Je leert jezelf geven waar je naar verlangt en hoe je dit in je dagelijkse leven concreet maakt. Zo kun je meer vanuit verlangens en wensen handelen. Dat maakt dat je vanuit een vollediger 'ja' gaat leven. Je zelfvertrouwen neemt toe, waardoor er ruimte ontstaat voor ontspanning en plezier. In verbondenheid met de aanwezige vrouwen, ervaar je steun en (h)erkenning. Je mag er zijn. Vanuit diepe zelfacceptatie kan positieve verandering zich voltrekken.

WAT ZIJN DE VOORWAARDEN? Wij zorgen voor een veilige setting. Jij draagt verantwoording voor je eigen groeiproces. Wij bieden ruimte voor ontspanning, plezier en speelsheid in een sfeer van integriteit en respect. Jij mag jezelf centraal stellen en jezelf zijn. Erotische gevoelens mogen er zijn. Het is geen seksueel gerichte workshop.

WELKE WERKVORMEN? Dynamische meditaties • korte deelrondes • stiltemeditaties • sensuele massage • dans • beweging • visualisaties • tantrische oefeningen & rituelen •

HOE MELD JE JE AAN? Ga naar www.voluitleven.com/aanmeldingsformulier. Heb je vragen over het tantraweekend 'Sensueel ontwaken', bel dan naar **06.173.22.859**. Of maak een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek om deze mooie stap te maken.

