

# SKRIVEWORKSHOP MED KRISTIN FLOOD OG MERLE LEVIN

WEGNERBRAKKA  
SARPSBORG

Fredag 3. november 17 - 21

Lørdag 4. november 10 - 18

Søndag 5. november 10 - 14



Journalist og forfatter Kristin Flood ('Amor Fati', 'Rom for stillhet' og 'I Frans av Assisis fotspor' og 'Nærvær') inviterer, i samarbeid med Merle Levin, sørafrikansk forfatter, antropolog og storyteller, til et originalt skrivekurs. Dette er en kombinasjon av kreativ skriving og selv-utforskning, der deltakerne gjennom å øke bevisstheten om sitt eget indre liv får større tilgang på sin kreativitet. Kontakten åpnes til den unike opplevelsen som kalles FLOW - kreativ flyt.

Kristin Flood og Merle Levin har selv utviklet metoden.

#### KURSET:

- > Åpner dine kreative evner
- > Gir deg ny selvinnsikt
- > Tenner din skriveglede
- > Tilbyr deg nye skrivemetoder
- > Gir deg kunnskap om den indre sabotøren



## SKRIV DEG INNOVER

en vei til kreativ flyt,  
selvinnsikt og mindfulness.

*I write to discover  
what I already know.*

*Flannery O'Connor*

Kurset handler om en måte å skrive på som er utforskende. En oppdagelsesferd der vi på forhånd ikke vet hvor skrivingen vil føre oss hen. Vi vil oppleve at vi ser tydeligere hva vi tenker. Kurset er for alle som har lært å sette bokstaver og ord i rekkefølge. Det handler ikke om skriveteknikker, men om å finne gløden, gleden og flyten i det å skrive. Og det handler om nysgjerrighet etter å komme i kontakt med det hver enkelt har inni seg.

Et viktig moment er å sette til side "sabotøren", stemmen i oss som stopper inspirasjonen og pågangsmotet. Når vi blir kjent med

hvordan sabotøren opererer, blir det enklere å overse det den prøver å begrense, og heller la seg fasinere av den kraften vi alle bærer. Hver og en av oss er unike med vår egen farge eller tone, og målet med kurset er å sette denne tonen på papiret gjennom skrivingen. Kurset ikke skriveteknisk orientert og heller ingen form for terapi, men et dypdykk i dine egne muligheter.

Ingenting under kurset blir evaluert og ingenting blir kommentert. Det handler om metoder og øvelser, og det som skrives forblir privat.



KRISTIN FLOOD



MERLE LEVIN

Kristin begynte sin meditasjonspraksis allerede på 1980-tallet under veiledning av de norske psykoterapeutene Nina Heim og Eirik Balavoine, begge elever av danske Bob Moore. På 1990-tallet begynte hun å reise regelmessig på stille retreats.

I 1999 møtte hun Neale Donald Walsch og det personlige møtet og bøkene hans fikk stor betydning. Hun har vært inspirert av ulike læremestere, bl.a. Krishnamurti og Deepak Chopra. De siste 15 årene har hun arbeidet med Diamondlogos metoden, både i gruppe og individuelt, med læreren Faisal Muquaddam som er bosatt i California og er nært knyttet til sufienes åndelige tradisjon. De siste to årene har hun vært elev av den amerikanske psykologi-professoren og læremesteren Daniel Brown og deltar i hans 'Mahamudra' meditasjonstrening.

I flere år var Kristin ansatt i Aftenposten og skrev flere reportasjer om alternative temaer. Hennes første bok 'Utenfor allfarvei' (Tano, 1992), er en samling samtaler med nytenkende norske menn og kvinner. 'Rom for stillhet' (Cappelen 2005) beskriver hvordan stillhet kan brukes for å utvikle større selvsikt. 'I Frans av Assisi fotspor – jakten på en annen rikdom' (Stenersen 2009) er skrevet som en fortelling om en kvinne som ønsker å forstå den italienske helgens åndelige budskap; kontakten med hjertet - og hvordan budskapet har aktualitet i dagens samfunn. I 2014 ble bestselgeren Amor Fati (2002) ny, revidert utgave på Cappelen Damm. Det samme gjelder Rom for stillhet, som kom nå i 2017. Hennes siste bok 'Nærvær' ble utgitt høsten 2015.

Se også [www.kristinflood.com](http://www.kristinflood.com).

På 1970 tallet ble Merle og Jeff Levins hjem i Johannesburg i Sør-Afrika et fristed for åndelig søkende mennesker som praktiserte healing og meditasjon. Merle var en av de første som praktiserte Transcendental Meditasjon i Sør Afrika og hun fikk en nær tilknytning til den indiske læremesteren Maharishi Mahesh Yogi som stiftet TM. I 1977 forlot hun Sør Afrika pga de politiske forholdene under apartheid og bosatte seg i Canada med mann og barn. Her startet de et spirituelt bosamfunn som hadde forbindelse med 'The Emissaries of Divine Light' og de hadde nær kontakt med Peter og Eileen Caddy i Findhorn Community i Skotland, den første åndelige bevegelsen i Europa. I nesten ti år bodde Merle og ektemannen sammen med 180 personer i bofellesskapet. Felles målsetting var en bærekraftig livsstil basert på økologisk landbruk og holistiske verdier. På 1980 tallet åpnet hun det første holistiske helsesentret i Toronto Canada og ble konsulent for Canadas største Helse Spa 'King Ranch'.

De siste fem årene har hun vært elev ved Ridhwan skolen under ledelse av Sandra Maitri.

I 2011 begynte hun et arbeid med den amerikanske psykologi-professoren og læremesteren Daniel Brown - en trening i buddhistisk 'Mahamudra' meditasjon som utvikler tilstedeværelse og nærvær.

Se også [www.merlelevin.com](http://www.merlelevin.com) og [www.listenbear.com](http://www.listenbear.com).

Begge kurslederne er aktive forfattere som skriver og publiserer bøker. Hele Kristin Floods forfatterskap omhandler utvikling av oppmerksomhet, nærvær, mindfulness og tilstedeværelse. De fem bøkene hun har skrevet har ulike innfallsvinkler. Bestselgeren 'Amor Fati, om å elske sin skjebne' var en av de første mindfulness-bøkene i Norge (Cappelen 2002) som beskrev hvordan man kunne bli mer oppmerksom på sitt eget indre liv og hva det fører til.

Boken 'Nærvær' (CappelenDamm, 2015) har fått gode omtaler.

Revidert utgave av Rom for stillhet, kom nå i 2017.



Merle har skrevet bøker om San Bushman-kulturen i Sør-Afrika og barnebøker som har som mål å utvikle barnas forhold til den spirituelle delen av tilværelsen. Boken 'Listenbear' (Lyttebjørnen) er kjøpt opp av Redd Barna International og oversatt til en rekke språk.





Etter 15 års suksess med kurs rundt om i Norge kommer Kristin Flood og Merle Levin nå til Wegnerbrakka på Borgarsyssel museum i Sarpsborg. Kurslokalet er opprinnelig fra 1850 og ligger i historiske og idylliske omgivelser inne på friluftsmuseets område som skriver seg 1000 år tilbake i tid. Det er kun ti minutters gange til Sarpsborgs gågate. Fredag, lørdag og søndag skal deltakerne fordype seg både i skriveprosessen og i seg selv i rolige og hyggelige omgivelser.



## PÅMELDING innen 1. OKTOBER 2017

Spørsmål og påmelding via mail til Skribentene:  
skribentene@gmail.com

Kursavgift kr. 3.200,-

### RABATT:

Ved påmelding før 15. september er kursprisen redusert -  
EARLY BIRD: kr. 2.900,-

Innbetales til Skribentene, kontonr: 6129 06 71522

Merk overføringen tydelig med navn på kursdeltaker og dato!

> Påmeldingen er bekreftet ved innbetaling av kursbeløpet  
Vi ønsker deg velkommen til en uforglemmelig og inspirerende weekend som handler om mye mer enn bare å skrive!

Vennlig hilsen Kristin, Merle og Skribentene

## PRAKTISK INFO

### MIDDAG LØRDAG:

Vi legger opp til et hyggelig fellesmåltid lørdag etter kurset for de som ønsker. Gi tilbakemelding om du er interessert. Meny sendes ut nærmere kursdato.

### OVERNATTING:

Hotell 1016 Olav Digre  
Scandic Sarpsborg  
Quality Hotel & Resort

### TRANSPORT:

Tog fra Oslo, det er ca 15 minutters gange fra togstasjon til Borgarsyssel museum.

### ADRESSE:

Gamlebygata 8, 1721 Sarpsborg