

SKRIV DEG INNOVER - Skrivekurs i Oslo

Lørdag 8. og søndag 9. august - 2026



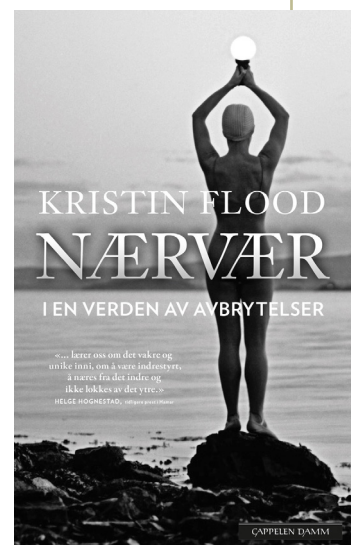
- Kombinerer kreativ skrijving og personlig utvikling.
- Bruk skriveverktøy som gir selvinnsikt, inspirasjon.
- Skrijving som forløser kreativ flyt.

Metoden i dette kurset handler primært om å være utforskende. Det kan ligne en oppdagelsesferd, der du ikke vet hvor skrijvingen fører hen. Gjennom en serie øvelser kommer du i berøring med ditt indre landskap og får tilgang til nye kreative impulser. Du begynner å ane hvor skrijvingen kommer ifra. Fokus er ikke på skrive teknikker eller prestasjon, men på glød, glede og flyt.

Kombinasjonen av undervisning, skriveøvelser og Self Inquiry, slik metoden praktiseres i Diamond Approach, åpner for større forståelse og nye perspektiver

som angår skriveprosessen, relasjonen til skrijvingen - og til deg selv.

Etter en karriere som journalist i Aftenposten og parallelt ha praktisert meditasjon og stillhet i mer enn 30 år, viser Kristin Flood hvordan meditasjon og det å utforske sitt indre kan forløse og utdype skriveprosessen. Du lærer å håndtere 'sabotøren', den indre stemmen som stadig krymper deg og blokkerer kreativitet og skrivelyst. Du får mot og inspirasjon til å skrive mer og oftere, samt vise fram tekster og søke veier til publisering. Å skrive seg innover har dessuten helsefremmede effekt, både psykisk og fysiologisk, viser nyere medisinsk forskning.





- Ta med skrivebok og god penn/blyant. Vi skriver for hånd, ikke på datamaskin.

Kristin Flood har holdt skrivekurs over hele landet. I august 2026 holder hun helgekurs i Oslo. Fra loftsetasjen i et sjarmerende, gult trehus på Grefsen, der hun har holdt skrivekurs de siste fire årene, er det utsikt til et av de få katolske klostrene i byen, St. Josephsøstrenes kloster, med en skulptur av Kristins kjære Frans av Assisi i hagen.

Det blir servert te/kaffe og snack/frukt i pausene. Lunsj betales individuelt, fint om du avtaler detaljer med produsent Annette. Si ifra om du tar med egen lunsjpakke.

Tid: Lørdag 8. og søndag 9. august kl.10.00 – 18.00.

Sted: Glads vei 20 (stikkvei inn fra Grefsenveien). Trikkeholdeplass i nærheten.

Påmelding til: produsent Annette Marcussen, adsm@online.no.
Kurset bekreftes når 10 personer er påmeldt.

Kursavgift: kr.3.700.
Påmelding innen 23. mars 2026: kr.3.400,-

Beløpet innbetales til: Kristin Flood, Kirkeveien 129 A, 0361 Oslo.
Konto for innbetaling til DnB: 7038.14.57662 (husk ditt navn i bankoverføringen). Send bekreftelse på innbetaling til Annette.

Velkommen til en spennende skrivehelg!