KRISTIN FLOOD

SKRIV DEG INNOVER - i Venezia

15. – 20. mars - 2027

Bli kjent med Venezia og gjør det du elsker: skriv deg innover, opplev kunst og lær om klassiske forfattere.

HVER MORGEN etter frokost ønsker Kristin velkommen i herskapsetasjen i et palazzo fra 1700-tallet, omgjort til skrivesal. Her foregår skrivekurset før vi går til felles lunsj. 'Skriv deg innover' er navnet på Kristin Floods skrivemetode, som kombinerer skriving og personlig utvikling. Gjennom daglige øvelser kommer deltakerne i berøring med sitt indre på en ny, utforskende måte.

De får tilgang kreative impulser og begynner å ane hvor skrivingen kommer ifra. Fokus er ikke på teknikker eller prestasjon, men på glød og flyt. Kurset kombinerer foredrag, øvelser, 'Self inquiry' og byvandringer. Metoden gir større innsikt i skriveprosessen og deltakerne lærer å håndtere 'sabotøren', den indre stemmen som blokkerer inspirasjon og nye ideer.

Deltakerne lærer også om de klassiske forfatterne som ble inspirert av Venezia, Lord Byron, Thomas Mann, John Ruskin, George Sand, Henry James, Ernest Hemingway, Joseph Brodsky og fler.

- Ta med en god skrivebok, helst A4 format, samt god penn/blyant. Vi skriver for hånd, ikke på datamaskin.

"Venice is like eating an entire box of chocolate liqueurs in one go."
Truman Capote

Hotellet Ca della Corte ligger i bydelen Dorsoduro, kun 5-10 minutters gange fra bussterminalen Piazzale Roma. Her er det roligere og færre turister enn rundt Markusplassen og Rialto. Det bobler av studenter på nærliggende Campo Santa Margherita. Stemningen er autentisk og lokal. Her har Kristin sin stamkafé, Cafe Rosso. Fra hotellet er det enkelt å gå til vannbuss holdeplassen San Tomà og ta vannbussen opp eller ned Canal Grande. Ved å følge de gule skiltene er det lett å finne fram til det klassiske museet Galleria dell'Accademia og til den lange kaia Zattere, der venetianerne går søndagstur. Ingen måltider er inkludert i prisen, men felles lunsjer er booket til de som ønsker å være med.

Dag 1 Kl. 1800-1930.
Kursleder Kristin Flood åpner skrivekurset 'Skriv deg innover i Venezia'.
Hotellvertinne og eier Catarina Pensa ønsker velkommen med et glass prosecco i Piano Nobile i hennes palazzo, der byens historie sitter i veggene.
Kristin holder foredraget 'Venezia, en historisk skattekiste'. Kort skriveøvelse.
Gjennomgang av praktiske detaljer samt spørsmål. Felles middag i en restaurant i nærheten kl. 1930. Middag er ikke inkludert i prisen

Dag 2 Kl. 0930-1230.
Gjennomgang av skrivemetoden 'Skriv deg innover', en kombinasjon av forløsende skriving, mindfulness og kreative skriveøvelser. Undervisning og øvelser kombineres med metoden Self-Inquiry. Presentasjon av en klassisk forfatter som ble inspirert av Venezia.
Felles lunsj.
Lunsjen er ikke inkludert i kursprisen.
Ettermiddagsøkten er en byvandring i en av de klassiske forfatternes fotspor, ca. 2 timer. Tidspunkt varierer.

Dag 3 Kl. 0930-1230.
Mindfullness og Self Inquiry metoden kombineres med skrivingen. Deltakerne lærer å gjenkjenne den såkalte ' sabotøren', den indre stemmen som kastrerer våre kreative impulser. Presentasjon av en klassisk forfatter som ble inspirert av Venezia. Felles lunsj. Lunsjen er ikke inkludert i kursprisen.

Dag 4 Kl. 0930-1230
Å bruke skrivingen til å lytte dypere, er tema for denne dagen. Mindfullness og Self Inquiry metoden kombineres. Det kreves åpenhet, sårbarhet og vilje til å gå dypere, og skrive fra et mer autentisk sted. Deltakerne oppfordres til å gå ut av komfort sonen. Presentasjon av en klassisk forfatter som ble inspirert av Venezia. Felles lunsj. Lunsjen er ikke inkludert i kursprisen.

Dag 5 Kl. 0930-1230 Venezia er en av Europas viktige kunstbyer. Vi er omgitt av århundrelang kunst og arkitektur. Kristin forteller om 'Slow art' bevegelsen og hvordan skriving og langsomhet kan hjelpe oss til å se på kunst med nye øyne. Presentasjon av venetiansk rennessansemaler og et av hans verk. Felles lunsj. Lunsjen er ikke inkludert i kursprisen.

Dag 6 Kl. 0930-1130
Kort morgenøkt med avslutningsøvelser. Tidspunkt for avslutning reguleres etter flyavganger.
Avgang fra Venezia til Oslo.

***Kurspris** euro 1160 (i dobbeltrom)*
***Kurspris** euro 1360 (alene i dobbeltrom)*

Hva er inkludert?
- *5 netter B&B i et historisk palazzo fra 1700-tallet. Venetiansk interiør. Eget bad.*
- *6 dagers skrivekurs på hotellet.*
- *Daglige guidede turer i Venezia.*
- *Organisert felleslunsj (frivillig, ikke inkludert i prisen).*

- *Påmelding bekreftes med depositum 150 euro.*
- *Påmelding til info@kristinflood.com*
- *Påmeldingsfrist: 10. januar 2027.*
- *Kurset bekreftes ved 10 påmeldte.*
- *Det anbefales å ikke kjøpe flybillett før kurset er skriftlig bekreftet.*

Ikke inkludert
- *Transport. Måltider. Museer, kirker mm.*

Betaling
Depositum på EURO 150 bekrefter påmelding og overføres til italiensk bank (info sendes etter påmelding). Restbeløp betales ca. 8 uker før kursstart.

Flyreise
Flyreise er ikke inkludert. Deltakerne ankommer Venezia Marco Polo flyplass. Kun Norwegian flyr direkte, men andre selskap flyr med mellomlanding, Lufthansa, Swiss Air, Brussel Airlines, KLM, SAS.

Ankomstdagen
- *Kl.1800: Velkomstmøte. Gjennomgang av program. Foredrag om Venezia.*
- *Kl.1930: Fellesmiddag, ikke inkludert i kursprisen.*

Arrangøren tar forbehold om endringer i dag-for-dag programmet.