

# Skriv deg innover

selvinnsikt - inspirasjon - kreativ flyt

Velkommen til en spennende start  
på det nye året 2024!

Denne helgen lærer du å bruke skriveprosessen til  
å forløse skriveprosessen i deg og få større klarhet  
omkring ulike deler av ditt eget liv.

Kurset er for alle som har lært å sette bokstaver og  
ord i rekkefølge. Fokus er ikke på skrive- teknikker  
eller prestasjon, men på glød, glede og flyt. Det  
handler om nysgjerrighet etter å komme i kontakt  
med det du har inni deg, altså en kombinasjon av  
skrivning og sjelsarbeid. Forskning har vist at å  
skrive seg innover har en helsefremmende effekt.



*Denne workshopen er en opplevelse  
snarere enn et vanlig skrivekurs...*

Forfatter Kristin Flood viser hvordan du kan bruke  
skrivning til personlig utvikling og få større  
forståelse av det som 'står i veien', som mange  
gjenkjenner som 'sabotøren'. Det er den indre  
stemmen som stanser inspirasjon, vilje og  
initiativ. Og hun forteller om trettifem års erfaring  
arbeid med egen bevisstgjøring. Tekster blir ikke  
evaluert eller kommentert. Alt som skrives forblir  
privat.

Kristin var blant de første i Norge som begynte  
med skrive workshops i 2002. Med forfatter  
Merle Levin har hun holdt kurs over hele landet.  
Etter suksess i 2023 holder hun igjen kurs i  
Trondheim, hjemme hos produsent Marit  
Stinessen. I en personlig og vakker atmosfære i  
sentrum med utsikt til Nidarosdomen blir  
deltakerne inspirert til å skrive seg innover mot  
større selvinnsikt, inspirasjon og kreativ flyt.



## Skrivekurs i Trondheim 06-07. januar 2024 med forfatter Kristin Flood

Pris: 3500,-

Sted: Arkitekt Christies gt 4

Tider: Lørdag og søndag kl. 10 - 18

Påmeldingsfrist: fredag 24. nov 2023

**NB! Kun 14 plasser!**

### Info&påmelding:

Om kurset kontakt Kristin - [info@kristinflood.com](mailto:info@kristinflood.com)

For påmelding kontakt Marit - [marit@levilivet.no](mailto:marit@levilivet.no)

