

SKRIV DEG INNOVER

en vei til selvinnsett
og kreativ forløsning

MED KRISTIN FLOOD

Devoldfabrikken i Langevåg, Ålesund

Lørdag 5. september kl. 10 - 19

Søndag 6. september kl. 10 - 17



Forfatter Kristin Flood inviterer til en helg med fokus på hva skrivingen kan åpne opp i oss.

Du lærer å bruke skrivingen som et kreativt uttrykk og som verktøy for personlig utvikling. Tilnærmingen til skriveprosessen er unik. Metoden er original og er utviklet av mange års samarbeid med kurskollega Merle Levin. Det er en opplevelse snarere enn et vanlig skrivekurs. Kristin Flood deler sin tretti år lange erfaring med skriving, publisering og åndelig søken. Kombinasjonen av praktiske øvelser og undervisning inspirerer og åpner nye perspektiver. Du kommer i berøring med ditt indre landskap og får tilgang til en eksepsjonell kreativ prosess. Forskning har vist at det å skrive seg innover har en helsefremmende effekt.

Da Kristin Flood lanserte skrivekursene 'Skriv deg innover' sammen med Merle Levin i 2002 var de blant de første skrivekursene i Norge. Siden da har de holdt mer en hundre kurs og retreat. Mange har opplevd at skrivingen har blitt forløst i løpet av en kort skrivehelg. Kristin Flood holder kurset i Ålesund alene. Merle Levin, som er bosatt i Sør-Afrika, kan trolig ikke være tilstede pga. Covid-19s reiserestriksjoner.

Hva opplever du på kurset?

- > Forløsning av din kreative puls
- > Større innsikt i ditt indre landskap
- > Kunnskap om den indre sabotøren
- > Erfaring og forståelse av ditt autentiske jeg
- > Nye, spennende skrivemetoder



*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 skrive teknikker, men om å finne gløden, gleden og flyten i det å skrive. Og det handler om nyskjerrighet 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 fascinere 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 er ikke skrive teknisk 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 velger med omhu hvor hun organiserer skriveworkshops. Hun ønsker stemningsfulle lokaler som inspirerer deltakerne til å kunne skrive seg innover. I begynnelsen av september kommer hun til Devoldfabrikken i Langevåg, like utenfor Ålesund.

Her startet et tekstileventyr i 1853, da den visjonære gründeren Ole Andreas Devold startet produksjonen av ullplagg. Dampmaskinen som drev spinneriet ble etter hvert for liten og O. A. Devold flyttet i 1868 til Langevåg der han bygde Devoldfabrikken og en av landets første kraftstasjoner. Industrilandsbyen som vokste fram gav arbeid til 770 mennesker. Produksjon stanset i 1988, men i dag har fabrikklokalene fått nytt liv. Devoldfabrikken forener nå handel, historie, kultur, matopplevelser og aktiviteter. Ytterst på kaien ligger Kølbua, der kurset foregår. Det ble bygd for å huse kull, den gang nødvendig for å få varmt vann og damp. I dag er det et romslig og unikt lokale med sjel, som inviterer til ro, hvile og tilstedeværelse.

PÅMELDING innen 20. JULI 2020

Påmelding via email til:
Marit Stinessen - maritstines1@gmail.com
Hun kan nås på tlf: 917 61 316

Kursavgift kr. 3.200,-

Marit sender faktura når hun har mottatt din påmelding, og plassen din er sikret når du har betalt.

Betingelser og kansellering:
Påmeldingen er bindende.

For innbetalinger gjelder dette:
1. 50% av beløpet refunderes innen 4 uker før kurset.
2. Ingen refusjon etter 24. juli.



PRAKTISK INFO

ADRESSE:

Kølbua, Devoldfabrikken AS, 6030 Langevåg

TRANSPORT:

7 minutter med hurtigbåt fra Ålesund sentrum. Kjøring med bil tar ca. 15 min fra Moa og ca. 25 min fra Ålesund Sentrum. Til Ålesund kommer du med bil, buss, fly eller Hurtigruta.

OVERNATTING:

Det er mange overnattingsmuligheter i Ålesund sentrum og på Moa.

LUNSJ OG MIDDAG:

Spisestedet Kantina lager deilig hjemmelaget mat. De gir oss et fint lunsj-tilbud lørdag og søndag, samt tilbud om fellesmiddag lørdag kveld for de som ønsker å være med på den. Menyforslag med pris vil bli tilsendt når dato nærmer seg.

Middagspåmelding til maritstines1@gmail.com.

SPØRSMÅL:

Ikke nøl med å ta kontakt med Marit om du har spørsmål vedrørende kurset eller noe rundt det praktiske.

Epost: maritstines1@gmail.com
Telefon: 917 61 316