

SOLA-STAVANGER

Skrivekurset 'Skriv deg innover'



- **Kombinerer kreativ skriving og personlig utvikling.**
- **Nye verktøy som gir deg selvinnsikt, inspirasjon og kreativ flyt.**

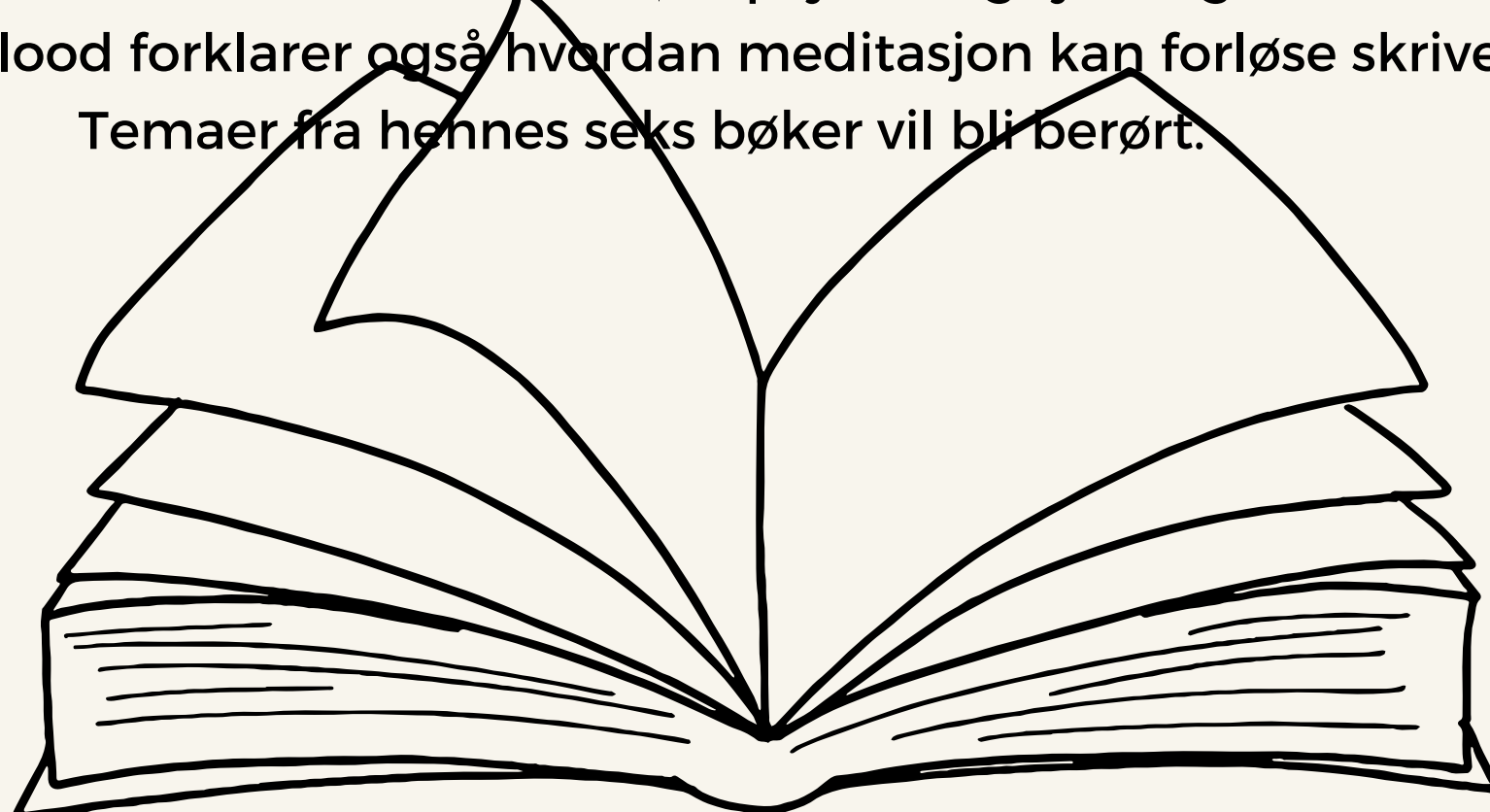
Kursleder: forfatter Kristin Flood

Metoden i kurset handler primært om å være utforskende. Det kan ligne en oppdagelsesferd, der du ikke vet hvor skrivingen fører hen. Mens du varmer opp skrivemuskelen kommer du i berøring med ditt indre landskap og får tilgang til nye kreative impulser. Fokus er ikke på skriveteknikker eller prestasjon, men på glød, glede og flyt.

Skriveøvelser, selvutforskning og undervisning åpner for nye perspektiver, som angår både skriveprosessen, din relasjon til skrivingen og til deg selv. Og du utforsker hvor skrivingen kommer ifra.

Underveis lærer du å håndtere 'sabotøren', den indre stemmen som stadig blokkerer inspirasjon og kreative ideer. Slik opparbeides større mot til både å skrive, vise fram egne tekster og publisere. Å skrive seg innover har helsefremmede effekt, både psykisk og fysiologisk, viser nyere medisinsk forskning. Kristin Flood forklarer også hvordan meditasjon kan forløse skriveprosessen.

Temaer fra hennes seks bøker vil bli berørt.



1.-2. november 2025

kl.10.00 - 18.00

PRAKTISKE DETALJER

Kursavgift: kr.3.500 - Early Bird innen 16.mai: kr.3.100

Påmelding til Maren Håland, maren@heimahos.no - mobilnr: 90017636

Kurslokaler: HeimaHos, Stangelandsveien 60, Sola.

Kristin Flood har hatt suksess i Stavangerområdet tidligere med både kurs og foredrag – og i 2024 med en Fredsmeditasjon i Frans av Assisis ånd, i krypten i Petrikirken. Den 30.oktober 2025 er hun invitert til Hjem søkt litteraturfestival i Randaberg, der hun skal holde foredraget ‘Dantes Inferno’. I den forbindelse kommer hun tilbake til Sola og kursstedet HeimaHos (tidligere Sola helsefarm) med skrivekurset ‘Skriv deg innover’.

Mat & overnatting:

Deltakerne får tilbud om enkel lunsj, som bestilles og betales separat. For dem som trenger overnatting, kan Maren Håland, produsent og innehaver av HeimaHos, hjelpe med anbefalinger.

Kursavgiften:

Innbetales til Kristin Flood, Kirkeveien 129 A, 0361 Oslo.

Kan overføres med VIPPS til 90959749 eller via bank til DnB: 7038.14.57662 (husk skriv navn).

For å få Early Bird rabatt må kursavgift være mottatt innen 16.mai.

Påmeldingsfrist:

1.september.



**Ta med notatblokk og penn/blyant som er gode & skrive med.
Deltakerne skriver for hånd under kurset, ikke på
datamaskin.**

**Kristin, Maren og HeimaHos ønsker velkommen
til et dybdykk i skrivingen og i deg selv!**

www.kristinflood.com