

# STAVANGER 25-26 MAI 2024: ‘SKRIV DEG INNOVER’

**Kursleder for skrivekurset: journalist & forfatter Kristin Flood**



**Sted: Lerang Gård (tidligere Sola Helsefarm). Tid: kl. 10.00 – 18.00.  
Kursavgift: kr.3.500. Early Bird (innbetaling innen 25.februar): kr.3.100**

- *Kombinerer kreativ skrijving og personlig utvikling.*
- *Nye verktøy som gir deg selvinnsikt, inspirasjon og 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 øvelsene 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 skriveøvelser, selvutforskning og undervisning åpner for større forståelse og nye perspektiver som angår skriveprosessen, relasjonen til skrijvingen - og til deg selv. Etter selv å ha praktisert meditasjon og stillhet i mer enn 30 år, og holdt kurs og retreat, forklarer Kristin Flood også hvordan meditasjon kan forløse skriveprosessen.

Underveis lærer du å håndtere ‘sabotøren’, den indre stemmen som stadig blokkerer din inspirasjon, kreativitet og skrive lyst. Du øker lyst og 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.

- *Ta med notatblokk og penn/blyant som er gode å holde i og skrive med. Det henstilles å skrive for hånd under kurset, ikke på datamaskin.*



## **PRAKTISK INFO:**

Kristin Flood har holdt flere kurs i Stavanger-området. Helgen 25-26 mai 2024 er hun igjen tilbake på Lerang Gård, tidligere Sola Helsefarm, i den vakkert restaurerte låven.

Deltakerne får tilbud om enkel lunsj som bestilles og betales separat. Gården har noen få rom for overnatting, men også en god rabattavtale med Quality Airport Hotel i nærheten.

**Info og påmelding:** til produsent Elisabeth Ottestad: [el.ottestad@gmail.com](mailto:el.ottestad@gmail.com).

**Påmeldingsfrist:** 25.mars.

**Kursavgift:** kr.3.500. Early Bird kr.3.100 (betalt før 15.februar).

Beløpet innbetales til: Kristin Flood, Kirkeveien 129 A, 0361 Oslo. DnB: 7038.14.57662 (husk skriv ditt navn i bankoverføringen). Send bekreftelse på innbetaling til produsent Elisabeth: [el.ottestad@gmail.com](mailto:el.ottestad@gmail.com).

**Velkommen til en spennende skrivehelg!**

