

SKRIV DEG INNOVER - Skrivekurs i Arendal

Fredag 20., lørdag 21. og søndag 22. november - 2026



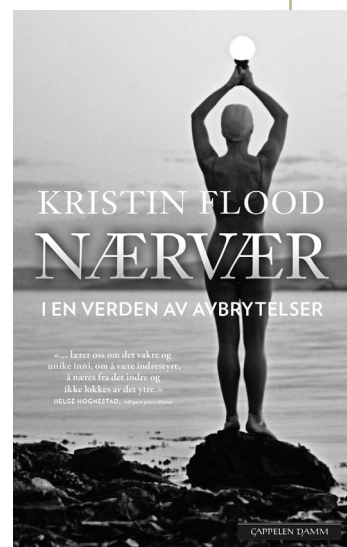
- Kombinerer kreativ skrijving og personlig utvikling.
- Skrivemetoder som gir selvinnsikt og inspirasjon.
- Skriveøvelser som åpner kreativ flyt.

Metoden i dette kurset handler primært om å være utforskende. Det kan ligne en oppdagelsesferd, der du ikke vet hvor skrivingen fører hen. Gjennom en serie øvelser kommer du i berøring med ditt indre landskap og får tilgang til nye kreative impulser. Du begynner å ane hvor skrivingen kommer ifra. Fokus er ikke på skriveteknikker eller prestasjon, men på glød, glede og flyt.

Kombinasjonen av undervisning, skriveøvelser og Self Inquiry, slik metoden praktiseres i Diamond Approach, åpner for større forståelse og nye perspektiver

som angår skriveprosessen, relasjonen til skrivingen - og til deg selv.

Etter en karriere som journalist i Aftenposten og parallelt ha praktisert meditasjon og stillhet i mer enn 30 år, viser Kristin Flood hvordan meditasjon og det å utforske sitt indre kan forløse og utdype skriveprosessen. Du lærer å håndtere 'sabotøren', den indre stemmen som stadig krymper deg og blokkerer kreativitet og skrivelyst. Du får mot og inspirasjon til å skrive mer og oftere, samt vise fram tekster og søke veier til publisering. Å skrive seg innover har dessuten helsefremmede effekt, både psykisk og fysiologisk, viser nyere medisinsk forskning.





Ta med skrivebok og god penn/blyant. Vi skriver for hånd, ikke på datamaskin.

Kristin Flood - forfatter og kursholder skal holde skrivekurs i stuene på den vakre gården til Mariann Aalvik i Arendal. Det blir servert to varme lunsjer som er inkludert i kursprisen. I pausene serveres te/kaffe og snack/frukt. Hvis du har allergier, ta med egen mat.

Tid: Fredag 20.11 kl.18.00 til kl.20.00, lørdag 21.11 og søndag 22.11 kl.10.00 - 18.00.

Sted: Gården til Mariann Aalvik, Tveiteveien 181, 4849 Arendal.

Påmelding til: Anna Helene Nordbø, epost: engsoleie@yahoo.no, mobil: 911 88 983.

Kursavgift: kr. 3.700 inkludert lunsj og pause servering.

Early Bird tilbud: kr 3.400 innen 10.5.2026. Kurset bekreftes når 12 personer er påmeldt. Betalt er påmeldt.

Beløpet innbetales til: Folkeakademiet AKA - Agenda Kultur Arendal. Konto for innbetaling 2801.46.49354. (husk ditt navn i bankoverføringen).

Send bekreftelse på innbetaling til Anna Helene 911 88 983.

Velkommen til en spennende skrivehelg!