

SKRIV DEG INNOVER

en vei til selvinnsett
og kreativ forløsning

MED KRISTIN FLOOD
OG MERLE LEVIN

Ladestasjonen, Tønsberg Brygge

Lørdag 6. juni kl 10 -19

Søndag 7. juni kl 10 -17



Veilederne og forfatterne Kristin Flood og Merle Levin inviterer deg til en helg med fokus på hva skrivingen kan åpne opp i oss. Du lærer å bruke skrivingen både som et kreativt uttrykk og som verktøy for personlig utvikling. Tilnærmingen til skriveprosessen er unik. Metoden de bruker er original. Dette kurset er en opplevelse snarere enn et vanlig skrivekurs.

Kurslederne deler sin tretti år lange erfaring med skriving, publisering og åndelig søken. Kombinasjonen av praktiske øvelser og veilederne nærvær skaper et klima som 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.

'Skriv deg innover' var de blant de første skrivekursene i Norge da de ble lansert i 2002. Hundrevis av kvinner og menn har deltatt og mange har opplevd at skrivingen har blitt forløst i løpet av en kort skrivehelg.

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 skriveteknikker, men om å finne gløden, gleden og flyten i det å skrive. Og det handler om nysgjerrighet 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 skriveteknisk orientert og heller ingen form for terapi, men et dybdykk 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 FLOOD



MERLE LEVIN

Kristin begynte sin meditasjonspraksis allerede på 1980-tallet under veiledning av de norske psykoterapeutene Nina Heim og Eirik Balavoine, begge elever av danske Bob Moore. På 1990-tallet begynte hun å reise regelmessig på stille retreats.

I 1999 møtte hun Neale Donald Walsch. Det personlige møtet og bøkene hans fikk stor betydning. Hun har vært inspirert av ulike læremestere, bl.a. Krishnamurti og Deepak Chopra. De siste 15 årene har hun arbeidet med Diamondlogos metoden, både i gruppe og individuelt, med læreren Faisal Muquaddam som er bosatt i California og er nært knyttet til sufienes åndelige tradisjon. De siste to årene har hun vært elev av den amerikanske psykologi-professoren og læremesteren Daniel Brown og deltar i hans 'Mahamudra' meditasjonstrening.

I flere år var Kristin ansatt i Aftenposten og skrev flere reportasjer om alternative temaer. Hennes første bok 'Utenfor allfarvei' (Tano, 1992), er en samling samtaler med nytenkende norske menn og kvinner. 'Rom for stillhet' (Cappelen 2005) beskriver hvordan stillhet kan brukes for å utvikle større selvinnsikt. 'I Frans av Assisi fotspor – jakten på en annen rikdom' (Stenersen 2009) er skrevet som en fortelling om en kvinne som ønsker å forstå den italienske helgens åndelige budskap; kontakten med hjertet - og hvordan budskapet har aktualitet i dagens samfunn. I 2014 ble bestselgeren Amor Fati (2002) utgitt i ny, revidert utgave på Cappelen Damm. Det samme gjelder Rom for stillhet, som kom nå i 2017. Hennes siste bok 'Nærvær' ble utgitt høsten 2015.

Se også www.kristinflood.com.

På 1970 tallet ble Merle og Jeff Levins hjem i Johannesburg i Sør-Afrika et fristed for åndelig søkende mennesker som praktiserte healing og meditasjon. Merle var en av de første som praktiserte Transcendental Meditasjon i Sør Afrika og hun fikk en nær tilknytning til den indiske læremesteren Maharishi Mahesh Yogi som stiftet TM. I 1977 forlot hun Sør Afrika pga de politiske forholdene under apartheid og bosatte seg i Canada med mann og barn. Her startet de et spirituelt bosamfunn som hadde forbindelse med 'The Emissaries of Divine Light' og de hadde nær kontakt med Peter og Eileen Caddy i Findhorn Community i Skotland, den første åndelige bevegelsen i Europa. I nesten ti år bodde Merle og ektemannen sammen med 180 personer i bofellesskapet. Felles målsetting var en bærekraftig livsstil basert på økologisk landbruk og holistiske verdier. På 1980 tallet åpnet hun det første holistiske helsesentret i Toronto Canada og ble konsulent for Canadas største Helse Spa 'King Ranch'.

De siste fem årene har hun vært elev ved Ridhwan skolen under ledelse av Sandra Maitri.

I 2011 begynte hun et arbeid med den amerikanske psykologi-professoren og læremesteren Daniel Brown - en trening i buddhistisk 'Mahamudra' meditasjon som utvikler tilstedeværelse og nærvær.

Se også www.merlelevin.com og www.listenbear.com.

Begge kurslederne er aktive forfattere som skriver og publiserer bøker. Hele Kristin Floods forfatterskap omhandler utvikling av oppmerksomhet, nærvær, mindfulness og tilstedeværelse. De fem bøkene hun har skrevet har ulike innfallsvinkler. Bestselgeren 'Amor Fati, om å elske sin skjebne' var en av de første mindfulness-bøkene i Norge (Cappelen 2002) som beskrev hvordan man kunne bli mer oppmerksom på sitt eget indre liv og hva det fører til.

Boken 'Nærvær' (CappelenDamm, 2015) har fått gode omtaler.

Revidert utgave av Rom for stillhet, kom i 2017.



Merle har skrevet bøker om San Bushman-kulturen i Sør-Afrika og barnebøker som har som mål å utvikle barnas forhold til den spirituelle delen av tilværelsen. Boken 'Listenbear' (Lyttebjørnen) er kjøpt opp av Redd Barna International og oversatt til en rekke språk.



Kristin og Merle velger med omhu hvor de organiserer sine skriveworkshops. De ønsker stemningsfulle lokaler som inspirerer deltakerne til å kunne skrive seg innover. I juni er de i Norges eldste by Tønsberg og har valgt å holde kurset på Ladestasjonen ved kanalen i Tønsberg. Ladestasjonen var tidligere en del av Teie ubåtstasjon. Nå er bygningen restaurert til bruk for selskaper og kursvirksomhet. Teie Ubåtstasjon ble bygget i 1917, tatt i bruk i 1918, og var base for opptil 6 ubåter fra 1918 til 1940, da Norge ble okkupert. Under krigen benyttet tyskerne området som kaserne og fangeleir. Ladestasjonen har tilgang til et utsøkt kjøkken med hovedsakelig kortreist og økologisk mat til gode priser. Det blir et flott brunchtilbud både lørdag og søndag, samt for fellesmiddagen lørdag kveld, til de som ønsker å være med på den.



PÅMELDING innen 1. MAI 2020

Spørsmål og påmelding via email til:

Helle Borchgrevink: helle@filosofia.no
Hun kan nås på tlf: 922 199 10

Kursavgift kr 3200,-

Innbetales til: Helle Borchgrevink
Bankkonto nr: 50830.65.6445
Merk innbetaling med navn og dato for kurs.

> **Påmeldingen er bekreftet ved innbetaling av kursbeløpet**
Vi ønsker deg velkommen til en uforglemmelig og inspirerende weekend som handler om mye mer enn bare å skrive!

Vennlig hilsen
Kristin, Merle, samt produsent Helle Borchgrevink.

PRAKTISK INFO

OVERNATTING:

Det er mange overnattingsmuligheter i umiddelbar nærhet: Quality hotell Klubben, Quality hotell Oseberg og Thon Hotell,- alle på brygga. Ønsker du et rimeligere sted er Wilhelmsen House å anbefale.

MIDDAG LØRDAG

Vi har fått et supert lunsjtilbud både lørdag og søndag. Vi arrangerer fellesmiddag lørdag kveld. Menyforslag med pris vil bli tilsendt når det nærmer seg. Middagspåmelding til: helle@filosofia.no

ADRESSE

Banebakken 52, 3127 Tønsberg
www.riggerloftet.no

TRANSPORT

Tog eller buss til Tønsberg Stasjon, 15 minutters vandring til Ladestasjonen. Eller du kan ta fly til Torp, med buss direkte til Tønsberg.