



SKRIVEKURS
med
journalist/forfatter Kristin Flood

- *Kombinerer kreativ skrivning og personlig utvikling.*
- *Nye verktøy som gir selvinnsikt, inspirasjon og åpner for 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 selv å ha praktisert meditasjon og stillhet i mer enn 30 år, og holdt kurs og retreats i flere land, viser Kristin Flood også hvordan meditasjon og kontemplasjon kan forløse og utdype skriveprosessen.

Underveis lærer du å håndtere 'sabotøren', den indre stemmen som stadig blokkerer din inspirasjon, kreativitet og skrive lyst. Du får lyst og mot til å skrive mer, vise fram egne tekster og finne 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.*

PRAKTISK INFORMASJON.

Kristin Flood har holdt skrivekurs i loftsetasjen i det gamle gule trehuset på Grefsen de siste to årene. Hun er glad for å være tilbake med en ny gruppe med skriveglade deltakere. Fra vinduene i det vakre rommet er det utsikt rett mot gamle Grefsen Gård, som i dag huser et av de få katolske klostrene i byen, St. Josephsøstrenes kloster. Her står en skulptur av Kristins kjære Frans av Assisi i hagen. Det blir servert te/kaffe og snack/frukt i pausene. Lunsj betales individuelt og vi anbefaler å avtale detaljer med Annette. Eller ta med egen lunsjpakke.

Tid: Lørdag 17. og søndag 18. august kl.10.00 – 18.00.

Sted: Glads vei 20 (stikkvei inn fra Grefsenveien). Trikkeholdeplass i nærheten.

Informasjon og påmelding: produsent Annette Marcussen, adsm@online.no.

OBS. KORT PÅMELDINGSFRIST: 23.juni. Kurset bekreftes når 10 personer er påmeldt.

Kursavgift: kr.3.500. **Early Bird** innen 1. juni: kr.3.100.

Beløpet innbetales til: Kristin Flood, Kirkeveien 129 A, 0361 Oslo. Konto for innbetaling til DnB: 7038.14.57662 (husk ditt navn i bankoverføringen). Send bekreftelse på innbetaling til Annette.

Velkommen til en spennende skrivehelg!

