

STAVANGER 1. - 2.november 2025

SKRIVEKURSET 'SKRIV DEG INNOVER'

Kursleder: journalist og forfatter Kristin Flood



Sted: HeimaHos, Stangeveien 60, Sola.

Tid begge dager: kl. 10.00 – 18.00. Kursavgift: kr.3.500.

Early Bird (innbetalt kursavgift innen 15.april): 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. Mens du varmer opp skrivemuskelen gjennom ulike øvelser, 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 skrijvingen og til deg selv. Og du utforsker hvor skrijvingen 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.

Etter selv å ha praktisert meditasjon og stillhet i mer enn 30 år, og holdt kurs og stillhetsretreater i flere land, viser Kristin Flood også hvordan en meditativ praksis kan forløse skriveprosessen. Temaer fra hennes seks bøker vil bli berørt.

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



PRAKTISK INFO:

Kristin Flood er tilbake på Sola utenfor Stavanger helgen 1.-2. november 2025. Skrivekurset *Skriv deg innover* foregår i den vakkert restaurerte låven på det som tidligere var Sola Helsefarm, og som nå heter *HeimaHos*. Hun holdt kurs her i fjor og har hatt suksess i Stavangerområdet tidligere med både kurs og foredrag – og nylig med en fredsmeditasjon. Den 30.oktober er Kristin invitert til *Hjemsøkt litteraturfestival* i Randaberg, der hun skal holde foredraget *Dantes Inferno*.

Mat & overnatting:

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

Info og påmelding: til Maren Håland, maren@heimahos.no, mobil: 90017636.

Påmeldingsfrist: 1.september.

Kursavgift: kr.3.500. **Early Bird-pris før 15.april:** kr.3.100.

Kursavgiften innbetales til:

Kristin Flood, Kirkeveien 129 A, 0361 Oslo. Kan innbetales med VIPPS til 90959749 eller via bankoverføring til DnB: 7038.14.57662 (husk skriv ditt navn i bankoverføringen). For å få Early Bird rabatt må kursavgift være mottatt innen 15.april.

Kristin & Maren på HeimaHos ønsker velkommen til en spennende skrivehelg!

