



EKSKLUSIVT

KRISTIN FLOOD,
som har vært bosatt her
i 20 år, viser deg
hemmelighetene som
turistene ikke har
adgang til!

LITTERATUR, MINDFULNESS, SLOW ART

VENEZIA

Skriv deg innover, inspirert av verdens vakreste by.
Bli med på en 6 dagers kulturell skriveworkshop.
En erfaring for livet!



OPPLEV VENEZIA!

Stemning, mat, vin, skjønnhet og gode samtaler.
En reise med et annerledes innhold.

- Delta på en ukes kurs med Kristin Flood og Merle Levin, som har hatt stor suksess med sine skrivekurs i og utenfor Norge.
- Les, lær og se film om verdensberømte forfattere som har latt seg inspirere av Venezia.
- Lær å bruke skriving og meditasjon som verktøy for selvinnsikt.
- Lær å være nærværende med kunsten og se med nye øyne.
- Nyt klimaet i en ekte kulturby som tilbyr musikk, billedkunst, historie, arkitektur, gastronomi og sin egen vintradisjon.
- Få en evig relasjon til Venezia!

På denne turen lanserer Merle og Kristin noe helt nytt: en kombinasjon av SKRIVING, LITTERATUR, KUNST OG KULTUR.

I Venezia vil du være del av en liten utvalgt gruppe med skrive- og litteraturlglade mennesker, maksimum 15 personer. Du vil bli kjent med en kunstby, men også med Kristin og Merle, både faglig og privat. Mange som har deltatt på reiser eller kurs med dem har opplevd dype endringer i sitt liv, selvinnsikt, ny fokus og stor inspirasjon til å komme videre med skriveprosessen, enten den handler om et prosjekt eller om det å skrive seg videre innover.

Å bli smittet av deres glød og entusiasme samtidig som man lærer noe nytt, er for mange en uforglemmelig erfaring.

Både Kristin og Merle elsker klassisk kunst og historie. Kristin har mellomfag i kunsthistorie fra Universitetet i Oslo, Merle er sosialantropolog og har forsket i kunstuttrykk hos urbefolkningen i Sør-Afrika. De har i en årrekke studert Leonardo da Vincis kunst og tekster og elsker litteratur.

I dette kurset kombinerer de kunst, historie, litteratur og skriving og inviterer deg til å være med på noe helt enestående: å bli kjent med et sted som ikke ligner noe annet sted på denne kloden, samtidig som du hver dag gjør noe du elsker – skrive og lære om litteratur – sammen med andre som gløder for det samme!

INKLUDERT

- 6 dagers workshop
- Velkomstdrink
- Museumsbesøk
- Filmvisning
- Tilbud om frivillige arrangementer (betales separat).
- Forslag til overnattingssteder (betales separat).
- Transport ikke inkludert



KURSLEDERNE:

Journalist og forfatter Kristin Flood er kjent fra sine reportasjer i Aftenposten, Dagens Næringsliv, magasiner og blader i Norge, men også gjennom sine bøker: Utenfor allfarvei, Amor Fati, Rom for stillhet, Jakten på en annen rikdom, i Frans av Assisis fotspor og Nærvær; hvordan jeg fant min indre hvileplass. Hun er bosatt i Venezia, holder foredrag, kurs, retreater på kloster, byvandring og arrangementer i Venezia.

Merle Levin er forfatter, sosialantropolog og storyteller, født i Sør-Afrika og bosatt delvis i Canada og delvis i Cape Town. Hennes barnebok 'Listenbear' er oversatt til en lang rekke språk og brukes bl.a. av Redd Barna International i rehabilitering av traumatiserte barn. Hun har også co-skrevet en bok om buskmenn fra Kalahari, utgitt på tysk.

UNDERVISNINGEN

Hver morgen møtes vi i storsalen i et fantastisk palazzo. Den sentrale salen er for anledningen omgjort til skrive- og stoler med bord. Her foregår undervisningen fra kl.09.00 til kl.13.00.

INNHold

'Litteratur, skriving og mindfulness' er tittelen på workshop'en: Med sine kurs fra 2002 i og utenfor Norge har Kristin og Merle utviklet en metode der det å skrive seg innover i sitt eget indre landskap kombineres med det å skrive kreativt. Intensjonen er å forløse den kreative prosessen, bli fri fra den indre sabotasjen og finne fram til opplevelsen av skriveflyt, men også bli kjent med seg selv og gjennom skrivingen oppnå innsikt og selverkjennelse. I denne workshop modulen kombinerer Kristin Flood og Merle Levin sin metode med kunst, skjønnhet og litteratur. Det uke-lange kurset forløser og inspirerer. Undervisningen foregår både på norsk og engelsk, alle øvelser foregår på norsk. Alle kan delta, uansett skriveerfaring.

SKRIVEUTSTYR

Det er helt ok at deltakerne tar med seg bærbar pc, men i undervisningen bruker vi ikke pc, eller Ipad, kun penn og papir. Ta med gode skrivesaker. Det er vakre papirutvalg i Venezia som selger fantastiske notatbøker i skinn og annet, pinner, etc.

EVENTENE

Det vil bli tilbud om eventer på ettermiddag/kveldstid. Disse tilhører ikke workshop programmet og betales derfor separat.

Med forfatterne:

KRISTIN FLOOD & MERLE LEVIN

Vær tilstede i kunsten på en ny måte.



“

Takk for alt dere har ført meg inn i på denne uken i Venezia. Dere er et fantastisk radarpar og det dere gav, lever fortsatt i meg.

Ragnhild L.





PROGRAMMET:

DAG 1:

Vi anbefaler deltakerne å ankomme Marco Polo flyplassen i Venezia eller Treviso senest kl. 1700. Fra flyplassen går det shuttlebuss til bussterminalen i Venezia, Piazzale Roma. Vi samles til middag kl 19.30 på en hyggelig restaurant i nærmiljøet. Ta med deg euro cash til shuttlebussen og vaporetto båten. Italia er et cash-land og bruken av betalingskort er begrenset. Kontant uttak er tidkrevende fordi minibankene i Venezia ikke ligger på hvert hjørne.

DAG 2: Kl. 09.00-13.00

Kristin vil kort presentere Venezia og byens historie og gi deltakerne de viktigste opplysningene som er nødvendige å vite når man bor i en by som denne.

Oppvarmings skriveøvelser.

DAG 3: Kl. 09.00-13.00

Kristin og Merle vil sammen presentere 'Litterære Venezia', en oversikt over de viktigste forfatterne som har jobbet eller bli inspirert av kanalbyen.

Ulike skriveøvelser. Mindfulness og selvutforskningsøvelser.

DAG 4: Kl. 09.00-13.00

Den indre kritikeren: Sabotøren. Effekten på skriveprosessen. Skriveøvelser.

DAG 5: Kl. 09.00-13.00

Skriveøvelser. Mindfulness og selvutforskningsøvelser.

Lær å se klassisk kunst med nye øyne. Besøk i en kirke og nærstudie av Tizians malerkunst.

DAG 6: Kl. 09.00-13.00

Skriveøvelser. Oppsummering.

DAG 7: Hjemreise.

“

Har funnet tilbake gleden ved å skrive. Fortsett med det flotte arbeidet dere gjør – kurset i Venezia har vært enormt inspirerende!

Ida Helen T.

PÅMELDING til: info@kristinflood.com.

Vi minner om at det er få plasser og at påmeldingen er bekreftet kun ved innbetaling av depositum.

FLYREISEN:

Deltakerne organiserer sin egen tur-retur reise til Venezia. Flere flyselskaper flyr til Marco Polo, Venezias hovedflyplass, bl.a. Luft-hansa, KLM, Berlin air, SAS og Norwegian.



EVENTYRET VENEZIA

Når du låser deg ut av rommet ditt om morgenen for å gå til palazzoet der undervisningen foregår, blir du del av livet i Venezias morgentimer. Er du tidlig ute vil du ikke se noen turister, bare de lokale innbyggerne som forbereder seg på nok en arbeidsdag, enten de laster og lossere varer til hoteller og butikker eller de er på vei til kontorer og andre arbeidsplasser. Det er en unik stemning i Venezia tidlig på dagen som ikke kan sammenlignes med atmosfæren senere der turistene strømmer i gatene. Kurset foregår i Dorsoduro, en roligere bydel enn de rundt Markusplassen og Rialto. Universitetet ligger i nærheten og derfor bobler det av studenter her. Om kvelden samles de på Santa Margherita plassen til en spritz – den lokale aperitivo'en, eller for å spise middag. Nettopp denne plassen, der Kristin har sin stamkafé, blir et av våre viktigste møtesteder. Like i nærheten, på Campo San Barnaba, ligger Kristins favoritt gourmetutvalg, Pantagruelica. Her, hos Slow Food ekspert Maurizio Gasparello, kan dere handle byens beste parmaskinke, parmiggiano, mozzarella og olivenoljer, og få litt informasjon om matvarene på engelsk. Men også supermarkedet rundt hjørnet er et praktisk handlested med mye god mat.



“
Flott å kjenne susen av historien. Og herlig å oppleve å la pennen flyte og slik oppdage nye sider ved meg selv.
Jeg kommer tilbake!

Cecilie H.



Det blir mange anledninger til å smake på byens tradisjonelle aperitivo, Spritz, og til å skåle med kursleder Merle Levin.

Kursleder Kristin Flood utfordrer deltakerne til å gå bak sin egen maske for å komme i berøring med sitt autentiske kreative potensial.



Å gå inn gjennom døren til et veneziansk palazzo er som å stige inn i et eventyr.



Venezia er en kulturhistorisk perle. Byen er unik både på grunn av sin fantastiske historie (i en periode en av Europas mektigste bystater), men også fordi all trafikk foregår på kanaler. Å bo i en by der det ikke finnes nye hus, og der store deler av bebyggelsen er fra 14-, 15-, 16-, og 1700-tallet, er som å bo i et levende museum. Her er smale smug med bueganger, vakre kirker med renessansemalereier. På bortgjemte plasser står gamle vannbrønner, i de ærverdige gamle palazzo'ene er veggene dekorert med freskomalerier. På kanalene seiler svartmalte gondoler, som lokalbefolkningen har stor respekt for. Dette er byens eldste fremkomstmiddel som fortsatt er i bruk. Etter hvert som du blir bedre kjent vil du finne frem til hvor venezianernes hverdagsgondoler frakter beboerne over Canal Grande for et par euro, og du vil nyte denne gondolturen kanskje mer enn en tradisjonell gondoltur. Hver dag er en ny oppdagelse, som Kristin sier: Et liv er ikke nok i denne byen!

Kristin Flood & Merle Levin ønsker velkommen til en workshop du vil huske resten av ditt liv!

Arrivederci – på gjensyn!

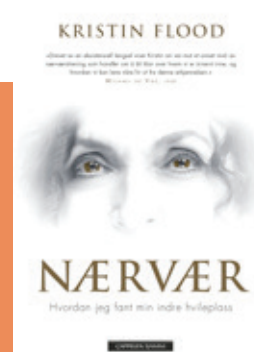
Begge kurslederne er aktive forfattere som skriver og publiserer bøker. Hele Kristin Floods forfatterskap omhandler utvikling av oppmerksomhet, nærvær, mindfulness og tilstedeværelse. De fem bøkene hun har skrevet har ulik innfallsvinkel. Bestselgeren 'Amor Fati, om å elske sin skjebne' var en av de 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, hvordan jeg fant min indre hvileplass, er hennes foreløpig siste.

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.

Workshop'en foregår både på norsk og engelsk, alle øvelser er på norsk. Ta med penn og gode skrivesaker – vi bruker ikke PC på kurset. Mer info på: www.kristinflood.com



Omvisning med Kristin der hun forteller om Venezias historie.



Kristin Floods nye bok Nærvær ble utgitt i september 2015.