

Tema: Krop & sanser

At skrive er ... også at kunne bruge sine sanser og sin krop, så ordene ikke kun kommer fra et mentalt sted. Skærp din sensitivitet og sansning og brug det i dit udtryk.

9.30 - 10.30: Morgencirkel ved Hotel Oceanis. Morningpages, deling, "tuning in" og meditative øvelser.

11.30 - 15.00: Vi går i stilhed til den lille kirke Agia Irini udenfor Sougia. "Medicine walk" på et spørgsmål. Inspiration til at åbne kroppens vinduer og føle og sanse. Skriveøvelser på højtliggende plateau ved kirken. Træning i at bruge sanser.

Medbring vand og evt. snacks og frokost.

19.30: Vi spiser sammen i byen (ikke inkluderet). Jeg bestiller bord i forvejen.

Onsdag 19. maj



Tema: Fortællestemme & flow

At skrive er ... også at skabe og vælge sin fortællestemme. Hvad

Torsdag 20. maj

skal slippes i dig, så din stemme kan flyde frit og ubesværet igennem dig? Hvilken stemme behøver du til det, du vil formidle?

9.30 - 10.30: Morgencirkel ved Hotel Oceanis. Morningpages, deling, "tuning in" og meditative øvelser.

11..30. Vi mødes ved taxaselskabet midt i byen. Vi bliver kørt 15 minutter til den lille bjerglandsby Koustogerako. (Taxakørsel er inkluderet). Cirkel ved mindesmærke på et højtliggende plateau i bjergene. Hvad skal slippes for, at din fortællestemme føles fri og autentisk?

Bagefter skriveøvelser i landsbyen - med "den nye stemme".

Vi vandrer i stilhed tilbage til Sougia. "Medicine walk". Vi går cirka 2 timer tilbage.

Vi spiser medbragt frokost (ikke inkluderet).

Afslutter hjemme med cirkel ca. 17.30.

19.30: Vi spiser sammen i byen (ikke inkluderet).



Fredag 21. maj

Tema: Intuitionen & det indre øre

At skrive er ... også at kunne lytte. Hvad vil din tekst? Hvad kalder på at blive skrevet? Hvad skal der til for, at du kan blive en "fanger", der kan lytte med både det ydre og det indre øre.

9.30 - 10.00: Vi starter med en halv times forberedende morgencirkel, før vi går afsted til den antikke by Lissos. Vi går "medicine walk" ad den gamle pilgrimsrute, hvor mennesker i årtusinder har søgt helbredelse pga. en hellig kilde og et tempel.

Vi lytter og "downloader" i det gamle Asclepius tempel. Guidning af skriveøvelser undervejs - under de gamle træer på højsletten og ved den hellige kilde i midten af dalen.

Du medbringer frokost og vand. (ikke inkluderet).

18.00: Vi sejler tilbage fra Lissos. (Billet ikke inkluderet. Koster ca. 6 euro i cash pr. person).

19.30: Vi spiser sammen i byen (ikke inkluderet).



Lørdag 22. maj

Tema: Sansning & skildring

At skrive er ... også at kunne skildre stemninger. Hvordan føles forskellige rum og mennesker, og hvilke ord er mest rammende og dækkende? Hvad mærker vi egentlig, når vi "fanger" stemninger ind, og hvilke ord kan vi bruge?

9.30 - 10.30: Morgencirkel ved Hotel Oceanis. Morningpages, deling, "tuning in" og meditative øvelser.

11.00 - 14.00: Silent walk rundt i Sougia. Vi arbejder med skildringer. Jeg har fundet udvalgte mennesker og steder, hvor vi sammen sætter os: Sanser, mærker, lytter og skriver.

14.00: Vi spiser frokost sammen. (ikke inkluderet)

16.00: Taxa afgår til Chania lufthavn for dem, der skal med

SAS eller Norwegian kl. 20.00 eller 20.20.

