

# SKRIV FÖR LIVET

- en kreativ helg fylld med ord och rörelse

på Steninge kuststation 3-5 maj 2024



Att skriva, oavsett om det gäller noveller, poesi, reportage eller mer fria texter, handlar om att använda alla sinnen och att våga tänja gränserna när det gäller det egna språket. För dig som vill utveckla känslan och lusten för stil, språk och form erbjuder Steninge Kuststation en fördjupning i konsten att skriva med både känsla och kraft.

Under en helg får du ta del av en mängd intensiva skrivövningar, med inslag kring dramaturgi, bildspråk, disposition, struktur och konstruktiv textkritik. Skrivavsnitten varvas med meditation (zazen), qi gong och aiki-övningar - som handlar om andning, närvaro, reflektion och fokusering.



Du bor på vackra och anrika Steninge kuststation bara 200 meter från Kattegatts strand. Där lagas uppfinningsrik, genomtänkt och klimatsmart mat som baseras på närodlade och ekologiska grönsaker.

För 3 980:- får du boende i dubbelrum två nätter med helpension under hela vistelsen samt alla skriv- och tränings- vandrings- och meditationspass under tre dagar (se schema).





## Program för Skriv för livet 3-5 maj 2024

Dag 1	3 maj
11.00-12.00	Ankomst och incheckning
12.00	Lunch
15.00	Fika
19.15	Middag
Dag 2	4 maj
07.30	Frukt & te/kaffe innan morgonpass
08.30	Frukost
12.45	Lunch
19.00	Middag
20.15	Liten promenad till havet
Dag 3	5 maj
07.30	Frukt & te/kaffe innan morgonpass
08.30	Frukost
12.00	Lunch
13.00-16.00	Utcheckning och avresa



### Mer om kursen

Cenneth, som leder skrivövningarna, är lärare på anrika Poppius journalistiska skolan i Stockholm och har i mer än 20 års tid lett kurser i kreativt skrivande och reportage. Han frilansar även för ett flertal magasin och dagstidningar, med resereportage och porträtt. Som utövare av kampkonsten aikido sedan drygt 40 år tillbaka och huvudinstruktör i Uppsala aikidoklubb har han en bred erfarenhet av att leda grupper. Dessutom certifierad symbol- och drömterapeut samt utbildad i NVC (non violent communication) psykodrama och bioenergetics - tekniker och förhållningssätt som Cenneth även låter sig inspireras av under skrivardagarna.

Dessutom kommer vi att nyttja Steninges rofyllda natur för att ytterligare öka inspirationen. Din guide till dessa upplevelser är Catarina Arvidsson, certifierad naturguide, mindfulnessinstruktör och Steningeboende sedan över femtio år.

Som deltagare får du i god tid innan helgen även mejla Cenneth något du skrivit, som du kommer att få återkoppling på. Till detta kommer dagarna även att bjuda på några överraskningsmoment, för att röra om lite i dina invanda föreställningar om skapande och skrivande.

Anmäl dig per mejl till [kuststationen@gmail.com](mailto:kuststationen@gmail.com) eller slå en signal på 070-566 62 44. Vill du bo i enkelrum kostar det 200:-/natt extra.