

Skrivdagar med yoga, meditation och sharing på Husbygård utanför Nyköping, med Elisabeth Croneborg

| | |
|------------|--|
| När: | Se Kalendarium |
| Var: | Husbygård (i Bettna, utanför Nyköping) |
| Hur många: | Sex till åtta deltagare, en kursledare |
| Innehåll: | Fyra gemensamma skrivpass; egen skrivtid varje dag och ibland kväll; två tillfällen där vi läser högt ur egna texter och lyssnar på varandras texter; yoga på morgonen; meditation på eftermiddagen; sharing på kvällen; dans ibland |
| Boende: | Delat rum för sex, enkelrum med dubbelsäng för två |
| Badrum: | Delat för alla, extra toaletter i korridoren |
| Mat: | Hemlagad, vegetarisk helpension |

Kostnad enkelrum: 7900 kr + 25 % moms (totalt 9875 kr)

Kostnad dubbelrum: 7100 kr + 25 % moms (totalt 8875 kr)

Anmälan elisabeth@kreakalma.se. Betalning sker sedan via faktura.

Skrivdagar med yoga, meditation och sharing på Husbygård är en kreativ skrivvecka som vi alla delar och skapar tillsammans.

Du är välkommen till skrivdagarna med ett pågående skrivprojekt; ett första utkast; eller med ett tomt ark, några hållpunkter och en stor skrivlängtan. Oavsett vilket är du bekväm med att skriva på egen hand.

Kursledare Elisabeth håller i allt vi gör gemensamt – skrivpass, yoga, meditation, sharing, textläsning – och tillsammans skapar vi den kreativa och tillåtande energin.

Du kommer att få dela dina texter med andra. Det kan kännas ovant och intimt till en början och allt är förstås frivilligt, men att läsa högt och få feedback hjälper texten att utvecklas.

Under de många stunderna för egen skrivtid finns Elisabeth ibland tillgänglig för individuella textsamtal om tio minuter, en kvart.

Vi blir en liten grupp som tillsammans huserar på Husbygård, ett mysigt och gammeldags ”hem”, och den lilla gruppen stödjer oss i strävan efter gemensamt skapande genom enskilda projekt.

Husbygård ligger i en fin rogivande miljö på landet, och den vackra naturen erbjuder plats för både återhämtning och påfyllning.

På *Skrivdagar med yoga, meditation och sharing* på Husbygård skapar vi tillsammans ett rum för kreativitet och berättande där alla är hållna, uppmuntrade och inspirerade. I ett sådant rum kan nästan vad som helst ske.

En dag på *Skrivdagar med yoga, meditation och sharing* på Husbygård kan komma att se ut så här:

| | |
|---------------|---|
| 06.30 – 08.00 | Yoga, kort meditation och flödesskrivande |
| 08.15 – 09.45 | Frukost (mellan dessa klockslag äter du när du själv vill) |
| 10.00 – 11.30 | Skrivpass (två förmiddagar av fyra) eller egen skrivtid |
| 11.30 – 12.30 | Egen skrivtid |
| 12.30 | Lunch |
| 14.00 – 15.30 | Skrivpass (två eftermiddagar av fyra) eller egen skrivtid |
| 15.30 – 17.30 | Egen skrivtid |
| 17.30 – 17.50 | Meditation |
| 18.00 | Middag |
| 19.30 | Sharing |
| 20.00 – 21.00 | Läsa högt & lyssna (två kvällar av fyra) / egen skrivtid / dans |

Skrivpassen som Elisabeth håller i kan innehålla allt från teori om karaktär och gestaltning, till snabba skrivövningar och gemensam diskussion om det som var och en möter i sitt skrivande här och nu.

Yogan är lugn, relativt enkel och kräver inga förkunskaper. Alla asanas (positioner) syftar till att frigöra blockeringar, höja energin och främja kreativiteten.

Flödesskrivande innebär att var och en skriver fritt i tio minuter om det som är här och nu, utan att lyfta pennan.

Meditationen är ledd och kräver inga förkunskaper. Vi sitter tillsammans i tystnad, Elisabeth guidar och föreslår tekniker för att lättare hålla närvaron och ta emot universums energi.

Sharing – eller delning som det också kallas – är ett verktyg för att i lyssnandets stora hållande få syn på vad som sker inom oss själva, och som synliggör dina idéer och belyser ditt skrivande. Var och en talar i några minuter utan att bli varken avbruten i talet, eller kommenterad efteråt. Alla andra lyssnar i närvaro.

Läsa högt och lyssna är stunder då var och en läser högt ur det hen skriver på just nu och vi andra lyssnar och ger kort feedback om vad texten väcker hos oss. Elisabeth kan komma att ge lite mer konkret och konstruktiv feedback.

Kanske vi *dansar* tillsammans en kväll!

Individuell skrivcoachning innan kursen: Vill du inte vänta tills slutet av juli för att få feedback på dina texter erbjuder Elisabeth dig individuell skrivcoachning innan kursen. I den ingår en timmes läsning (ca 20 sidor) + en timmes handledning, för sammanlagt 900 kr + 25% moms (totalt 1125kr). Ordinarie pris 1700 kr + 25% moms (totalt 2125kr).

Husbygård är en gammal herrgård från 1800-talet (grunden från 1600-talet) och ett äkta, gammeldags hem. Sedan fem år tar yogaläraren Jessica Amrit Eklöf emot grupper på Husbygård för yoga, skapande och retreat. Husbygård är inget spa eller hotell och inte heller en nyrenoverad kursgård, utan en genuin och robust privat herrgård på ca 1000 kvm som varit ett hem till för inte allt för länge sedan. Gården har en stark hemma-hos-känsla med gammeldags möbler och personliga attiraljer. Jessica lagar själv den vegetariska maten med yogisk och ayurvedisk grund, och vi äter tillsammans vid det stora slagbordet i köket.

Skriver gör vi på olika platser i det stora huset, det är lätt att känna sig hemma och hitta sitt eget utrymme.

Husbygård ligger vackert belägen på en lugn plats och är lummigt inbäddad i vacker och praktfull natur. Runt gården finns naturliga promenadstigar, märkta vandringsleder och det är bara några kilometer till olika badsjöar. Det går också bra att bada i ån som ligger på gården.

Läs mer på <https://www.facebook.com/husbygard/>

Boende och våtutrymmen: Sex kursdeltagare delar rum två och två, och två deltagare får eget rum. Det finns två badrum och båda dessa ligger i anslutning till två av sovrummen. Alla, inklusive Elisabeth, delar badrum och tillsammans kommer vi överens om tillgång. I en byggnad ute på gården finns en liten bastu för fyra, fem personer och en enkel dusch, båda fria att använda när man vill.

Läs mer på <https://amrit.se/>

Lolly Elisabeth Croneborg är manusförfattare, dramaturg, skrivcoach, lärare i dramatik och manus, samt yogalärare. Hon har arbetat med skrivande, dramatik och berättande i 22 år, och drivit företaget Kreakalma med kurser, undervisning och skrivcoachning i snart tio år. Elisabeth har undervisat och handlett i manus och dramaturgi vid folkhögskolorna Stockholms Filmskola och Biskops Arnö Nordens Folkhögskola, samt vid Högskolan Dalarna. Elisabeth har gått tre utbildningar i hatha-yoga och kombinerar i sin verksamhet skrivande och dramaturgi (berättande) med yoga, meditation och andra kreativitetshöjande verktyg.

Läs mer på <http://kreakalma.se/>

Avbokningsregler:

15 % av kursavgiften (exkl moms) räknas som anmälningsavgift och återbetalas inte. Sker avbokning av kursplats tidigare än 30 dagar före kursstart debiteras ingen kursavgift, utöver anmälningsavgiften. Vid avbokning mellan 4 – 2 veckor innan kursstart kan platsen överlåtas till annan person, och det ligger då på den anmälda att hitta denne person. Vid avbokning 4 – 2 veckor före kursstart debiteras annars 50 % av kursavgiften. Vid avbokning 2 – 0 veckor före kursstart debiteras 100 % av kursavgiften. Skulle allvarlig sjukdom uppstå, eller ett dödsfall av närstående person ske, under veckan innan kursstart som gör det omöjligt att delta, återbetalas 70 % av kursavgiften vid uppvisande av läkarintyg.