

Kickstarta hösten med skrivande!

Innehållet i dessa workshops är en unik mix av skrivande och mental träning. Ditt fysiska skrivande är bara en del av ditt skrivliv, sedan ska förutsättningarna vara rätt också, både hur du styr dig själv, stöttar dig själv i tanken, och hur du agerar för att du ska bli klar.

Inga förkunskaper behövs. Passar dig som vill komma igång med ditt skrivande, eller om du kört fast och vill komma vidare, eller för dig som söker inspiration. Går att applicera på flera olika typer av skrivande, alltså inte bara för dig som vill skriva en bok.

SKRIVARWORKSHOP - Kickstarten - del 1 – söndag 20 augusti, kl. 10:00-12:00

Du kommer få inspiration, kreativa och utvecklande övningar, insikter och verktyg för att komma vidare i ditt skrivande. Ur innehållet: vanor, dramaturgi, mål med ditt skrivande.

SKRIVARWORKSHOP - Kreativt skrivande - del 2 – 20 augusti, kl. 13:00-15:00

Vi tar dig till nästa nivå i ditt skrivande. Där vi går mer på djupet kring kreativitet, och du får en större förståelse för varför du skriver och hur du gör din text mer levande med olika miljöer etc. Skrivövningar varvas med teoripass kring kreativitet, fokus och uthållighet.

Pris 495:- /del. Pris för båda 895:- **Boka tidigt rabatt 849:- om du bokar innan söndag 6 augusti!**

Lunch bekostar man själv, med fördel på Domaruddens restaurang/café.

Lägg till ytterligare 495:- och du får feedback på dina texter från denna dag (texterna mailas efteråt).

Plats: Domaruddens Kurs- & Friluftsgård, Domaruddsvägen 70, Åkersberga.

Vi är utomhus (så länge det inte regnar) för att få möjlighet till ännu mer kreativitet!

Skrivande ♥ Mental träning

Monique Stalås Hörnsten driver sedan 2009 företaget MonQey Träning & Texter. Hon är frilansjournalist, skrivcoach, certifierad Endurance PT och diplomerad löpcoach. Monique tycker om att inspirera andra att komma igång med både skrivandet och träningen.

Jessica Bené är utbildad professionell coach sedan 2011 och driver företaget Kraft & Drömmar. Där hon hjälper andra att bli ännu bättre på att utnyttja sina styrkor, att komma framåt och att uppfylla sina drömmar inom t ex skrivande eller träning.

Ord från tidigare deltagare: "Jag ville ha kunskap för att komma igång och det har jag verkligen fått under dagen", "Bra innehåll med olika ramar och tips – precis det jag ville ha", "Spännande upplägg", "Bra blandning av teori, eget skrivande och övningar", "Väl värd dag", "Inspirerande möten med likasinnade", "Jessica och Monique var kompetenta, lyhörda och inspirerande. De kompletterade varandra bra".

Anmälan görs till: jessica.bene@kraftochdrommar.se eller monique@mqmedia.se



<http://www.kraftochdrommar.se>



<http://www.mqmedia.se>