Skrivekurs i Tanzania v/Kjersti Wold
17.- 29. nov. 2018

Kursleder er Kjersti Wold, skjønnlitterær og faglitterær forfatter. Hun er en av landets mest etterspurte pedagoger innen kreativ skriving, og hun har utgitt 19 bøker i ulike sjangere.
Bli mer kjent her: www.noesis.no og www.facebook.com/kjersti.wold.forfatter

Målgruppe. Skrivelystne mennesker i alle aldre, med eller uten forkunnskaper.

Kursbeskrivelse: Skriving som livsforsterker
Dette er et skrivekurs som er skreddersydd for denne reisen. Hensikten er å forsterke opplevelsene av de eksotiske, fargerike omgivelsene vi møter i Tanzania. Først ved å være sansende til stede, deretter ved å finne et språk for erfaringene. Dette kurset er en blanding av å skrive reisereportasje og å praktisere mindfullness.
De fleste av oss har opplevd at dersom vi får et kamera i hendene og går ut i naturen for å finne et fint motiv, vil årvåkenheten vår bli skjerpet. Vi ser og legger merke til verden omkring oss på en annen måte, enn om vi ikke skulle tatt bilder. Slik vil også skriveoppgavene på dette kurset fungere; du vil kunne oppdage detaljer, nyanser og stemninger på en mer inngående måte. Dessuten vil du få dokumentert reisen som en ytre begivenhet, samtidig som du blir mer bevisst om hvilke følelser og tanker du gjør deg underveis.
Du vil bli innført i enkle, frigjørende skriveteknikker og lære metoder for å bli mer observerende tilstede i det som skjer. Dette skrivekurset er laget for å gjøre reiseeventyret enda mer eventyrlig. Se detaljer under.

REISELEDER er Solfrid Gjengset
Hun kom til Tanzania første gang i 1996 og har siden lagt til rette for turer i dette spennende landet. Hun eier og driver Pearl Journeys i Grimstad og BOMANI beach BUNGALOWS i Tanzania. Lokale guider bidrar dessuten med mer solid fagkunnskap underveis. Bli mer kjent her:
http://www.pearljourneys.com/OM_oss/content-1.html
http://www.bomanibeachbungalows.com/about-us.html

Pearl Journeys

Genuine reisemål • Varige spor

www.pearljourneys.com, info@pearljourneys.com, telf 41 46 56 68

TURPROGRAM

Velg selv hva mer du vil være med på i tillegg til skrivekurset.	**Flybilletter: Separat tilbud fra vår partner HRG, eller dine egne fra nettet?**

Pris pr pers for programmet, be oss om din spesialpris!
Del 1: Skrivekurs kr 9 900, tillegg for enerom kr 900
Del 1 + 2: Skrivekurs + safari kr 16 900, tillegg for enerom kr 1 900
Full pakke inkl Zanzibar: Fra kr 20 900, tillegg for enerom kr 2 100

Vi tar forbehold om ledig kapasitet på kalkulerte hotell, samt endringer i skatter, avgifter og valutakurser.
Koder: B – kun overn. BB – inkl. frokost HB – inkl. frokost og middag FB – inkl tre måltider

DAG	HVOR	INKLUDERT AKTIVITET
8. november	Ankomst Dar es Salaam	Skyss til hotellet
Del 1 17. – 23.	BOMANI beach BUNGALOWS www.bomanibeachbungalows.com	6 n HB **Inkludert på stedet:** - Kjersti Wold, totalt i løpet av kurset: 20 timer undervisning og inspirasjon, i gruppe og individuelt - Landsbyvandring & Skolebesøk - Båttur i/ut av lagunen, bading og fugletitting - Kulturopplevelser i restauranten mm http://www.youtube.com/watch?v=7xkh8BP6KK0&feature=related
Del 2 23. – 25.	Mikumi Nasjonalpark www.mikumiwildlifecamp.com	2 n FB inkl bil/sjåfør-guide og alle skatter og avgifter Safari – vi kjører i bil m/åpent tak, de fleste dyrene er representert her http://www.youtube.com/watch?v=a2VoI6xhCQA
Del 3 25. – 28.	Zanzibar	Skyss til hotellet 3 n HB utenfor byen Sightseeing i Stone Town m/middag på en takterrasse, mat inkl Besøk på en krydderfarm Billetter til Europa – bestilles separat, se under
28. – 29.	Dar – Norge	Hjemreise (OBS! Se ”EKSTRA” på siste side!)

BOMANI *beach* BUNGALOWS

- WHERE PEOPLE AND CULTURES MEET CLOSELY -

Det beste utgangspunkt for et nært møte med land og folk,
Mellom Dar es Salaam og Bagamoyo

- genuin afrikansk atmosfære
- total avslapping i herlige omgivelser
- diverse aktiviteter på land og hav
- allsidig utvalg av utflukter, fra landsbyvandring til safari
- kulturopplevelser på stedet

http://bomanibeach.com

Nyt videoen fra kunder: https://www.youtube.com/watch?v=7xkh8BP6KK0

AKTIVITETER, eksempler:

- Seiling i lagunen, snorkling på korallrev
- Lunsj på en sandbank
- Båttur mellom mangroveøyene m/fugletitting
- Profesjonell massasje, manikyr og pedikyr, henna osv
- Tradisjonell dans m/kurs for dem som ønsker det
- Matlaging med kvinnene fra landsbyen, i det tradisjonelle huset inne på hotellets område
- SAFARI i Saadani Nasjonalpark kun 1 ½ time fra Bomani: Bl.a. elvesafari mellom flodhester og krokodiller
- Sightseeing til Dar es Salaam – dagstur
- Sightseeing til Bagamoyo – halv dags tur
- For barna: Lag din egen
    - tradisjonell tromme – og lær å spille på den
    - kokosnøtt fra palmen i hagen – her må du ha proff hjelp for å hente den – så smaker den deilig!

Flamingoflokken rett utenfor lagunen,
sjøgressdyrking og utsikt fra terrassen din eller restauranten på BOMANI. (Foto SGJ – copyright)

Sanserikt skrivekurs i Tanzania

Dette kurset passer både for erfarne skribenter, som ønsker å utvikle og integrere sanseopplevelser i skrivingen sin, og for mennesker som i hovedsak ønsker å bruke skriving som en livsforsterkning. Dagen vil være organisert på følgende måte: Etter frokost samles vi til undervisning og inspirasjon. Deretter er det tid for opplevelser og skriveoppgaver. På ettermiddagen er det felles aktiviteter, og på kvelden samles vi for å oppsummere og lese tekster som har blitt skrevet i løpet av dagen.

Under følger en plan over undervisningen på de ulike dagene (med forbehold om endringer.)

Dag 1: Reise – Ankomst i mørk tropenatt, lett mat og drikke – bli litt kjent.

Dag 2 - Innføring i frigjørende skriveoppgaver og teknikker for bevisst nærvær.
Hvordan blir vi årvåkne og bevisste både på det som foregår i oss selv og det som foregår rundt oss?
Hvordan være fokusert og til stede i det som skjer?
Introduksjon til enkle meditasjonsteknikker og sensitivitetstrening.

Vi blir kjent med Bomani og fiskelandsbyen Mlingotini. Vi bader på den praktfulle stranden og innstiller oss på gode, afrikanske dager.
AKTIVITET: Landsbyvandring hvor vi besøker den lokale medisinmannen, hilser på folk og ser hvordan de lever og bor, hvordan de driver sin lille forretning og lager maten sin på bakken utenfor huset. Vi avslutter vandringen med en bakgårdskonsert der det lokale bandet opptrer.

Dag 3 - Blikkets dag.
Vi skal ha fokus på det vi ser og hvordan vi tar inn verden gjennom øyne. Vi skal ut på «syns-ekspedisjon» hvor vi skal legge merke til omgivelsene og prøve å finne et språk for det vi ser. Hvordan formidler man synsinntrykk via ord? Og hvordan kan vi bli mer bevisst rommene vi beveger oss i, både innendørs og ute i naturen. Hvordan bli bedre til å oppfatte og beskrive former og farger og ulike detaljer. Vi prøver å trene oss på å ha en fotograf eller billedkunstners observasjonsevne ovenfor omgivelsene.

De som vil kan gå til landsbyen andre kan gå på sanse-sanking i lagunen. Vi skal jobbe med å skrive tekster om både de store linjene i landskapet og de spesifikke detaljene vi finner i blomster og skjell, nyfisket fisk og de fargerike mønstrene i skjørtene til kvinnene på markedet.
AKTIVITET: Båttur i og ut av lagunen – mot havet.

Dag 4 - Hørselens dag.
Afrika vil være fylt med nye lyder. Vi skal fininnstille øret og legge merke til hva som skjer rundt oss med fokus på lydbildet. Dyrelyder, menneskelyder, naturens lyder, høye lyder, svake lyder, gjentagende lyder, brå lyder. Vi skal skrive tekster med hovedvekt på hørselsinntrykk og vi skal ha en skjerpet oppmerksomhet på stemmer, musikk og rytmer. Vi skal oppøve et nærvær i forhold til det vi kan høre, og forsøksvis ha samme nysgjerrighet og engasjement for den lydlige verden som en musiker eller lydtekniker.
AKTIVITET: Den lokale dansegruppen kommer og deler med oss tradisjonell musikk, sang og dans.

Dag 5 - Lukten og smakssansen dag.
Vi skal lese utdrag fra «Parfymen» av Patrick Süskind og fininnstille luktesansen på å oppfange så mange valører av duft som mulig. Vi skal gå på markedet og etterpå skrive tekst med utgangspunkt i ulike lukter vi har oppfanget fra varer, fra mennesker, fra dyr. Vi skal også besøke en mangoplantasje, og vi skal be om å få lov til å slippe inn på kjøkkenet til en av restaurantene i Mlingotini for å få innblikk i krydder og ingredienser. Vi skal spise alle måltider med nærvær til smak og lukt.

Vi skal bestrebe oss på å ha en parfymørs konsentrasjon rundt lukter og en gourmetkokks fininnstilte gane i forhold til nivåer og nyanser i et smaksinntrykk. Vi skal også jobbe med koblingen mellom sanser, minner og følelser denne dagen.
AKTIVITET: Vi lager lunsjen på lokalt vis sammen med damer fra landsbyen, med lokale kokemetoder og kortreiste råvarer

Dag 6 - Den taktile dagen.
Hvordan føles vinden mot ansiktet, vannet mot kroppen når du bader, hvordan oppfatter huden din solstrålene og hvordan er samspillet mellom de nakne føttene dine og sanden når du går langs stranden i lagunen? Hvordan er det å stryke over pelsen til hundene på Bomani, eller kjenne den våte penselen, dersom du velger å få malt henna-mønster på hendene?

Denne dagen har fokus på opplevelsen av berøring, og for de som ønsker velvære-opplevelser tilbyr Esther ulike typer massasje, pedikyr og manikyr. (Dette er ikke inkludert i prisen.)

AKTIVITET: Vi går langs stranda fra Bomani og opplever sol, sjø og sand, båtbyggertradisjoner og fiskerliv. Etterpå er det avskjedsmiddag med sjømatbuffet (inkludert i prisen).

Dag 7 - Oppsummering og farvel med Bomani.
Avskjed med de for de som skal dra hjem. Omstilling til safari og eventuelt sanserike Zanzibar for de som blir igjen. Les mer: http://www.pearljourneys.com/afrika/

Del 2. SAFARI I MIKUMI NASJONALPARK

Vi blir hentet på hotellet og får en spennende biltur gjennom tanzaniansk natur til vi er framme i parken
ca 5 - 6 t senere. Her er alt inkludert i to døgn, bortsett fra drikke.
Vi bor midt i parken, og vannhullene i campen er et fascinerende innslag under måltidene og når du slapper av på din egen terrasse!
Dag 1: Lunsj ved vannhullet - Ettermiddags game drive
Dag 2: Game drive før frokost, så resten av dagen med en god lunsjpause i campen.
Dag 3: Game drive før frokost., og dere kan se fram til "lokal" mat i en foredlet utgave.

Safarien byr på unike, nære møter med dyrene i sitt rette element – minner for livet!

Foto SGJ, safari – Pearl Journeys, Mikumi Nasjonalpark

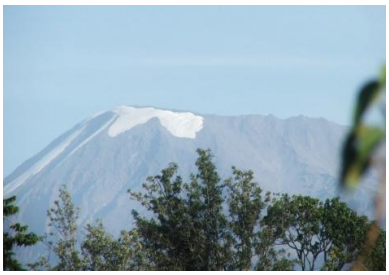
Del 3. ZANZIBAR

Her blir dere hentet og får skyss til hotellet rett utenfor Stone Town. Dette ligger sentralt i forhold til eventuelle utflukter og opplevelser både på sjø og land. Hyggelige rom i en tropisk hage, restaurant og svømmebasseng gjør livet behagelig her!

OPPLEVELSER VI TILBYR PÅ ZANZIBAR:

1. **Kryddertur** – dra "DIT PEPPER'N GROR" og opplev alle de andre krydder- og fruktsortene som denne øyA bugner av!

2. **Omvisning i Stone Town** m/slavemarkedet, de eldgamle bygningene og deres historie, de trange gatene og folkelivet der osv. Avslutt gjerne på en helt spesiell restaurant på toppen av et hotell, med solnedgang og lyden fra kveldsbønnen fra de utallige moskeene i byen. Hva med en rusletur på kaien for å se på de lokale grilltradisjonene før dere drar tilbake til hotellet? Dette ser lekkert ut og dufter heeeeerlig, men vi anbefaler dette "kun til utvortes bruk". Hygienen her når ikke helt opp til våre magers forventninger! ;-)
3. **Safari Blu –** en uforglemmelig tur med båt og diverse opplevelser: http://safariblue.net
4. **Prison Island** – en båttur til øya dere det "muligens" ble oppbevart fanger under slavetida og hvor du møter de hundre år gamle skilpaddene. Ei herlig lita strand og et lite korallrev kan du også nyte her.
5. **Svøm med delfinene** på sørsida av øya. De bare venter på at du kommer og leker med dem. Kombiner det gjerne med å møte "Redmonkeys" underveis!
6. Turer til nordsida eller til østkysten – bare snakk med oss om det!



EKSTRA før dette programmet?

Benytt anledningen til å bli med på en større gruppetur til Kenya og Kilimanjaro, eventuelt BESTIGE KILIMANJARO før eller etter denne turen!
Eller hva med en dagstur til første hytte, eller lokale opplevelser i landsbyen Marangu?

Vi har 20 års erfaring med toppturer og sitter inne med de viktige rådene!

NYTTIGE LINKER MED RÅD OG TILBAKEMELDINGER:
De har reist med Pearl Journeys fire år på rad: http://www.wahlvaagsreiser.com/
"Den syngende familien" som reiste jorda rundt, var i Tanzania med Pearl Journeys (AD Travel) høsten 2011 og har lagt
masse ut på YouTube**:** https://www.youtube.com/watch?v=7xkh8BP6KK0
A) Sol, sjø og sterke natur- og kulturopplevelser på **BOMANI beach BUNGALOWS**:
http://www.youtube.com/watch?v=7xkh8BP6KK0&feature=related
B) **Safari i Mikumi**: http://www.youtube.com/watch?v=a2VoI6xhCQA
C) **Zanzibar** – yndet turist-mål for mange: http://www.youtube.com/watch?v=FYNkJcjoSQg&feature=related

Flyreisa bidrar vi også gjerne med – *lurt å bestille så tidlig som mulig – de billigste billettene selges først!*
Individuell bestilling via Pearl Journeys og HRG Grimstad, prisestimat 5 000 kr - 9 000 kr.