**ASKETISKT SKRIV- & DANSRETREAT I GERLESBORG 2026**

"Asketisk skriv- & dansretreat” (som tidigare somrar arrangerats i Uddebo och på Visingsö) händer nu för första gången på vintern, i Gerlesborg, Sotenäs kommun, Bohuslän. Platsen är Scenstudion, högt belägen i ett magnifikt klipplandskap med utsikt över havet och gångavstånd till brygga. Här finns en specialbyggd studio för dans och rörelse, samt ett matsalsrum med utrymme för att skriva.

Vi välkomnar er till tre dagars seriöst knopps- och kroppsarbete. Tillsammans utforskar vi kreativt/reflekterande/poetiskt skrivande och dans/rörelse-praktik. Såväl etablerade och erfarna konstutövare som nyfikna nybörjare är välkomna. Det viktigaste är att du är dedikerad, kan vara med under hela retreatet och respekterar att delta i alla aktiviteter. Vi uppmanar till paus från sociala medier och minska användandet av telefonen för att kunna gå in i ”retreatmode”. Det blir tre intensiva dagar (fredag-lördag och halva söndag) där fokus ligger på det kreativa arbetet. Ankomst och introduktion sker på torsdagskvällen.



Vi som guidar dig genom denna retreat är författaren/poeten/ scenkonstnären Louise Halvardsson och dansaren Stina Nilsson som båda har tjugo års erfarenhet inom respektive område. Vårt mål är inte att lära er något utan att ni själva ska upptäcka vad ni redan kan. Vi delar med av oss våra egna skriv- och danspraktiker och hoppas att det ska inspirera på er kreativa resa. Det som förenar våra praktiker är improvisation kombinerat med disciplin och rutin. Boendet är funktionellt och maten enkel. Därav namnet Asketisk skriv- och dansretreat.

**Sagt av tidigare deltagare:**



”Fin gemenskap, kroppar i rörelse, ord och lek, levandegörande. Alternativa sätt att vara tillsammans med andra.”

”Tar med mig ett förhållningssätt till skapandet och livet, att inte behöver dela upp det, ett sammanflätande av skrivande och dans, allt berikar varandra. Har fått övningar och tekniker jag kan använda vidare.”

”Det asketiska med regler och struktur är bra för mig. Dans är rörelse, det behöver inte vara svårare än så.”

**PRELIMINÄRT SCHEMA:**

**TORSDAG 22 januari**

18:00-20:00 Tid att anlända, checka in (buss går från Göteborg och stannar ett par kilometer från Scenstudion, håll plats Brygge, Sotenäs där vi kan hämta upp)
20:00-21:30 Introduktion, fruktfika
22:00 Läggdags

**FREDAG 23 januari**

8:00 Morgonpromenad till havet, frivilligt dopp
8:30 Grötfrukost
10:00 Skrivpraktik
13:00 Lunch bestående av mackor och frukt.
15:00 Dans/rörelse-praktik
18:00 Middag (böngryta eller liknande)
20:00 Walk & talk som avslutas med te och en chokladbit
22:00 Läggdags

**LÖRDAG 24 januari**

8:00 Morgonpromenad till havet, frivilligt dopp
8:30 Grötfrukost
10:00 Danspraktik
13:00 Lunch bestående av mackor och frukt
15:00 Skrivpraktik
18:00 Middag (linsgryta eller liknande)
20:00 Tyst promenad, avslutas med te och en chokladbit
22:00 Läggdags

**SÖNDAG 25 januari**

8:00 Morgonpromenad till havet, frivilligt dopp
8:30 Grötfrukost
10:00 Dans/rörelse-praktik + skrivande
13:00 Avslut/avrundning med lunch + te och två chokladbitar
15:00 Dags att säga hejdå! Buss går till Göteborg från hållplatsen Brygge, Sotenäs, dit vi kan skjutsa.

**”I dans-delen kommer vi att** använda medvetenhet och observation av kroppen som en utgångspunkt för rörelse och dans. Vi varvar enkel meditation med mjuka stretchövningar, utforskar vårt eget rörelsespråk och provar att samspela i grupp i rörelse/improvisation. ”

**Stina Nilsson** är danskonstnär, utbildad på Statens Scenekunstskole i Köpenhamn. Hennes konstnärsskap baseras på improvisation som sceniskt uttryck och konstnärlig praktik. Stina har turnerat i Europa och uppträtt med dansare, musiker, bildkonstnärer, videokonstnärer och poeter. Sedan 2017 bor Stina i Jönköping och är verksam på flera platser, bland annat Berlin.

**”I skriv-delen kommer vi att** använda oss mycket av flödesskrivning och utforska teman som uppstår i stunden. Vi kommer också utgå från platsen vi befinner oss på för att hitta inspiration. Fokus ligger på process snarare än produkt och vi använder oss mycket med poesi.”

**Louise Halvardsson** är författare, performance-poet och scenkonstnär med rötter inom spoken-word rörelsen. Hon har gett ut sju böcker och utforskar teman som identitet och sexualitet och kombinerar ofta det diskbänksrealistiska med det absurda. Ständiga samarbeten pågår med andra poeter, performancekonstnärer, dansare och musiker. Hon driver nätwerket Poesiwerken med bas i Göteborg.

**Kostnad:** 3500 kr inklusive all mat plus skrivmaterial.3000 kr för student/pensionär/ arbetsfri. (Vi beklagar att detta retreat kostar något mer än sommarens retreat pga ökade kostnader för lokalhyra.)

**Boende:** 200 kronor/natt i delat rum i samma byggnad som scenstudion alternativ ”sovhus” på gården. Det går också att själv boka annat boende i närområdet (endast 8 sovplatser på Scenstudion och max 10 deltagare totalt , först till kvarn)

**Anmälan:** Anmäl dig senast 30 november genom att mejla louise.ha@gmail.com
Då swishas även 500 kr i anmälningsavgift (ej återbetalningsbart), resten av retreatkostnaden betalas vid ankomst. Det är också okej att betala fredagen 23 januari efter löning. Varmt välkomna att jobba med oss! /Louise & Stina