

Inbjudan till retreat med Martin Warner

Alexandertekniken, Intensiv 3-dagarskurs för behandlare med minst DBR steg 2



Datum: 15-17 april 2026

Plats: Frötuna Gård & Retreat, Uppsala



Välkommen till en fördjupande tredagars workshop särskilt utformad för DBR-behandlare som vill utveckla både sin professionella och personliga process, och som vill fördjupa förmågan att möta och följa klientens läkning. Kursen är exklusiv med max 20 deltagare.

Under kursdagarna får du lära dig de specialutvecklade *AT Interweaves* som Martin tagit fram för DBR-processen. De hjälper till att lösa upp spänningar och skyddsmönster som uppstår vid chock, starka känslor eller djup smärta.

Kursen är utformad som ett retreat där du vistas i Frötuna Gårds vackra miljö med tillgång till naturen så väl som ett vackert hamam bad, bastu och massagerum. Där finns också en yogasal med härlig utsikt över poolen och trädgård.

Under de tre dagarna får du möjlighet att:

- Lära dig grunderna i Alexanderteknikens principer genom praktiska övningar.
- Utforska hur dessa principer kan fördjupa terapiarbetet så väl som din självomsorg.
- Träna observation och självobservation – viktiga redskap i både terapi och vardag.
- Fördjupa dig i *AT Interweaves* och hur de används inom DBR.
- Öva självanalys som ett sätt att utveckla klinisk medvetenhet.
- Delta i en grupp miljö som främjar både individuell och gemensam transformation.
- Uppleva hur en förhöjd närvaro kan fungera som katalysator för förändring.
- Arbeta i triader och förstå hur rörelsemönster påverkar ditt eget och klientens nervsystem liksom den terapeutiska relationen.
- Upptäcka hur frånvaro av störande mönster kan frigöra energi och skapa nya upplevelser av oss själva och andra.

Oupptäckta spänningar i kropp och tanke kan dränera vår energi och leda till trötthet och även utmattning. I kursen får du verktyg att identifiera och minska sådana störningar. När deltagare upplever förändring förstärks hela gruppens process. En ny nivå av gemensam förståelse och närvaro blir möjlig – något som ofta fortsätter att påverka långt efter kursens slut.

Resultatet blir ofta en tydlig energiförbättring och en ökad känsla av närvaro i arbetet. När du som behandlare är mer grundad och fri från spänningar upplevs mötet som mer närvarande och mottagligt. Det kan förstärka effekten av den terapeutiska metoden som används och bidra till bättre resultat.

Under de tre dagarna kommer vi också att utforska:

- En djupare upplevelse av sig själv som helhet – där kropp och sinne inte är separerade.
- Hur muskulaturen ofta omedvetet används för att hålla tillbaka känslor – och vad som händer när dessa börjar frigöras.
- Hur minskad undertryckning frigör energi och öppnar upp för mer glädje, kreativitet och lekfullhet.
- Betydelsen av relationen mellan huvud och kropp, och hur den påverkar perception, självkänsla och mötet med andra.

Pris: 15.000kr, vilket inkluderar:

- 3 dagars workshop
- övernattning 2 nätter (on-fr)
- helpension
- hamambad torsdag kväll



Anmälan görs till (mabluhme@gmail.com) senast 15/11
660 GBP betalas till Martin Warner per 30/11-25 (ca. 8.300kr)
Resterande belopp (6.700kr) betalas senast 15/2-26, info vid anmälan
Vid eventuella frågor maila (linskan@gmail.com)

Vi hoppas att få se dig där!



Magdalena Bluhme & Lina Skantze