

# Aktiviteter - Vinter

## Isskulptering

En verkligt kreativ aktivitet där ni ur ett isblock skall skapa en staty. Vi jobbar i grupper och efter att ni bearbetat ert block bygger vi upp en liten skulpturpark där ni får presentera era alster för varandra.

4 – 6 personer per lag

Tid: ca 1,5 h

Deltagare: 6-200 personer

## Tomtejakten

Detta är en rolig aktivitet som utmanar deltagarnas förmåga att samarbeta och kommunicera både internt och externt. Dessutom krävs det att lagen är kreativa, uppfinningsrika och kan arbeta under tidspress. Tillsammans skall alla grupper på tid bygga en avancerad tomtefälla. Varje grupp skall konstruera en unik del av anordningen och varje del skall kunna starta nästföljande del. Grupperna får en bestämd mängd material och verktyg samt en unik mekanisk detalj (t.ex. en liten tåg bana eller sparkande leksaksfotbollspelare). Det finns en gemensam verkstad där lagen kan låna mer verktyg och material. När man sätter i gång tomtefällan kommer det att se ut lite som ett jättelikt domino där varje rörelse kan följas av samtliga och förhoppningsvis avslutas allt med att tomten fastnar i fällan och ett stort jubel utbryter.

Tomtejakten kan arrangeras både inom- och utomhus. 4 – 6 personer / grupp

Tid: ca 1,5 h

Deltagare: 6-200 personer

## Klappjakten

Klappjakten beskrivs lättast som en avancerad tipspromenad. Det är en tävling som går ut på att så snabbt som möjligt hitta till "klappen". Via ett antal kontroller som innehåller rebusar, gåtor och klurigheter får man ledtrådar som leder fram till klappen.

Kontrollerna hittar man med hjälp av bilder och kartor.

Tid: ca 1,5 h

Deltagare: 9-250 personer

## Vinterspelen

Efter en pampig inmarsch med flaggparad och ceremoniell tändning av vinterspelselden börjar den ädla kampen. Lagen tävlar mot varandra i klassiska grenar där deltagarna ställs mot varandra man mot man och lag mot lag. Det lag som kämpar bäst och får ihop mest poäng kommer att vara det vinnande laget vid den stora prisutdelning som avslutar vinterspelen.

Tid: ca 2 h

Deltagare: 12-200 personer



# Aktiviteter - Rörelse

*Nedan kan du se ett urval av de mest populära aktiviteter vi och våra samarbetspartners erbjuder för att få gruppen att slappna av eller komma upp i puls i naturen. Sen kan ni även slappna i Skärgårdsspat såklart.*

## **Crossfit**

Crossfit är träningsformen som tagit världen med storm de senaste åren. Crossfit lär ut en kombination av styrke- och konditionsträning som bygger på funktionella övningar och som utförs under hög intensitet och med konstant variation. Metoden är ett slags hybrid av tyngdlyftning, styrkelyft, gymnastik, löpning och intervallträning, och syftar till att skapa en så komplett och allsidig utövare som möjligt. I motsats till exempelvis bodybuilding inriktar sig Crossfit på resultat i form av förbättrade fysiska prestationer och inte på att "skulptera" kroppen. Exempel på övningar som utförs i Crossfit är frivändningar, militärpress, bänkprens, marklyft, armhävningar, handstående armhävningar, räckhävningar ("pullups" eller "chins"), dopp ("dips"), uppmusklingar ("muscle-ups" – att dra sig upp till raka armar i romerska ringar), knäböj, löpning, hopprep, rodd och lådhopp ("box-jump" – jämfotahopp upp på en låda) och burpees. Passet genomförs med erfarna specialinstruktörer som ser till att ni får ut maximalt efter era önskemål.

Tid: ca 1 h

Deltagare: 6-150 personer

## **Löpning**

Löpning är den optimala formen av avkoppling för den moderna människan. Man rör på sig och samtidigt rensar man huvudet från allt det man grubblar på. Våra löpprogram leds av duktiga löpare med massor av erfarenhet av olika typer av löpträning och tävling. Med deras hjälp skall ni kunna få tips om hur man utvecklar sig själv som löpare, vad man skall tänka på om man vill prova någon tävling osv. En sak är dock speciell med våra löppass, de går alltid i fantastisk natur eller miljö. Vi lägger upp en tur där ni får ett skönt löppass med fantastiska vyer och naturupplevelser. Om det är mörkt? Vi har massor av pannlampor. Det finns inget som stoppar en sann löpare.

Tid: ca 1-2 h

Deltagare: 4-50 personer



## **Qi-gong**

Qi-gong är en kinesisk avslappningsform, och kan översättas som "qi-övning" eller "rörelse av qi". Metoden består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen. Qigong utvecklades i Kina som en av fem huvudmetoder inom traditionell kinesisk medicin med syfte att förebygga samt behandla sjukdomar. Kinas filosofiska och andliga traditioner samt kampkonst har också bidragit till qigongens utveckling. Det är en träningsform som passar de flesta friska vuxna, och är ofta enklare rörelser. Även personer med nedsatt fysisk förmåga kan få ut mycket av ett qi-gongpass då en stor del handlar om positiv koncentration snarare än rörelse.

Under vägledning av specialister kan ni få en unik aktivitet som ni får glädje av länge.

Tid: ca 1 h

Deltagare: 6-150 personer

## **Yoga**

Ge konferensen en extra energikick! Öka koncentrationsförmågan och tankeverksamheten på er nästa konferens. Mycket stillasittande kan ge känslan av att det kryper i benen, syresättningen i kroppens muskler påverkas och vi blir lätt trötta, rastlösa och ofokuserade. Enkla cirkulationsökande rörelser sätter fart på systemet igen, så vi orkar tänka lite till, och ta till oss informationen på riktigt. Med erfarna instruktörer kan vi anpassa nivån efter varje persons förutsättningar.

Yoga handlar ytterst om balans mellan kropp, sinne och själ. Ett verktyg som hjälper oss att vara i kontakt med oss själva och öka vår förmåga att leva vårt liv här och nu.

Tid: ca 1 h

Deltagare: 6-150 personer

## **Föreläsning**

Vi kan ordna inspirerande föreläsningar där vi på olika sätt pratar om hur man skapar ett fungerande team. En av våra mest intressanta föreläsningar sker tillsammans med multisportlaget FJS Adventure racing. De berättar om hur man bygger ett lag med målet att nå världstoppen inom en av de tuffast sporter du kan tänka dig. Vi vill gärna bygga våra föreläsningar runt ett speciellt tema eller en aktivitet då vi gärna ser att även en föreläsningar innehåller några enklare praktiska moment eftersom man lär lika mycket av att göra som att se och höra.

Tid: ca 1-3 h

Deltagare: 4-450 personer

# Aktiviteter - Natur

*Ta vara på den vackra naturen kring Djurönäset, och kom ut och njut av den friska luften med olika härliga naturupplevelser.*

## Fiske

Vi kan erbjuda flera olika typer av fiske. Det mest spännande är nog att följa med en snabbgående båt med duktig fiskeguide ut i skärgården. Dessa tar max fyra personer per båt. Vi kan även arrangera vanligt spinnfiske från land, eller flugfiske i skärgården.

Vintertid packar vi ryggsäcken, tar på oss overallen och tar fram isborren för en härlig dag på isarna med pimpelfiske. Till sist måste vi även slå ett slag för vårt populära kräftfiske där vi

tillsammans bärgar kräftburarna innan de kokas och serveras på traditionellt sätt.

Vid alla våra fiskearrangemang tillhandahåller vi fiskeutrustning, värmande overaller och flytvästar. Alla våra fiskearrangemang leds av kunniga instruktörer.

Tid: ca 1-4 h

Deltagare: 4-60 personer

## Vandring

Det låter kanske lite konstigt att gå ut och "gå" som en aktivitet. Men få saker är så skönt som när man efter en stunds vandring har fått kläm på sina steg, anpassat ryggsäcken och fått igång det där härliga lunket. Man blir en del av naturen med dess dofter, väder och landskap. Att gå tillsammans med andra och sträva för att nå ett bestämt mål brukar alltid innebära att en härlig känsla sprider sig i gruppen. Snacket blir rakt och ärligt och det krävs att man hjälper varandra. Vi ordnar utrustning i form av ryggsäckar och vandringsstavar, vätska, kolhydrater och god fika. Tillsammans hittar vi en lämplig rutt med rätt svårighetsgrad. Vi har mycket bra förslag på vackra och intressanta platser för vandringar.

Tid: ca 1-3 h

Deltagare: 4-100 personer



# Aktiviteter - Dans

*Ge konferensen en extra energikick! Kom upp på dansgolvet på vår egen dansbana i Folkparken och skaka loss med kollegerna till koreografier som bjuder på skratt och energi. Här är några av de mest populära danskurserna vi och våra samarbetspartners erbjuder, men det finns flera andra dansstilar och kurser att välja bland. Hör av dig till oss så hittar vi något som passar just er takt.*

## Linedance

Linedance är en gruppdans med amerikanskt ursprung, som fått sitt namn efter att deltagarna står i långa rader och dansar. Oftast kopplar man stilen till countrymusik, men det går att dansa till vilken genre som helst.

**Alternativ 1:** 1-2 instruktörer visar och lär ut denna fantastiskt roliga gruppdans med glädje, dans och rörelse. Detta lättar upp vilken stämning som helst. Perfekt inslag under en konferensdag eller vilken fest som helst.

**Alternativ 2:** En hel Linedancegrupp bjuder på uppvisning och sedan en kurs i denna amerikanska gruppdans som blivit så populär! Här får ni snabbt grunderna och får sedan prova på

hur allt går till under kompetent ledning. Uppvisning plus lektion med instruktör alternativt dansgrupp. Alltid kul och passar alla!!

Tid: ca 1 h

Deltagare: 6-500 personer

## Let's Dance

En härlig dansaktivitet med en eller flera dansproffs! Erfaren professionell dansinstruktör/par lär ut och visar en eller ett par utvalda stilar från tävlingsformen Tiodans som på TV4s Let's Dance! Modern vals, wienervals, quickstep, tango, slowfox, cha-cha-cha, rumba, samba, jive och pasodoble. Ett klassiskt och enkelt koncept vi ofta gör är "intensivkurs med proffsen".

Proffsdansarna äntrar danssalen, och visar upp en valfri dans som kunden valt. Sen är det upp till deltagarna att visa vem som kan lära sig detta bäst... I ca.45min undervisar vi exempelvis salsa, cha-cha, jive m.m. Som på Tv fast hos er och ni är både publik och artister. Perfekt för kombination med band eller Dj! Med Let's Dance-profiler från tv-programmet eller mer okända specialister!

Tid: ca 1 h

Deltagare: 6-500 personer

## Silent Disco

Har du hört talas om konceptet Silent Disco? Tänk dig ett dansgolv där alla kan ställa in sin egen ljudvolym, och sin egen musik! Alla deltagare får sina egna hörlurar, och det finns tre olika stationer att välja mellan. De hörlurar som lyser med samma färg lyssnar på samma musik, så det går ändå att dansa tillsammans. Vill man prata med varandra är det bara att ta av sig hörlurarna. Inget mer skrikande till varandra när du ska fråga kompiserna om den vill gå ut och ta lite luft eller gå till baren!

Tid: upp till 4 h

Deltagare: 10-700 personer

*Vi och våra samarbetspartners kan erbjuda det mesta inom scenshow, om det så är musikaliska artister, komiker eller annat. Nedan är bara ett litet urval, så kontakta oss om ni har andra önskemål.*

## **DJ**

Vi har kontakt med ett flertal olika mer eller mindre kända DJs som får ordentlig fart på dansgolvet i olika musikstilar. Passar både för det stora och lilla dansgolvet.

Tid: ca 1-4 h

Deltagare: 6-400 personer

## **Konferencierer**

Ta hjälp av ett riktigt proffs som håller ordning på konferensen med några av Sveriges bästa konferencierer. Se till att dagen flyter på roligt, avslappnat och smidigt mellan programpunkterna.

Tid: ca 1-8 h

Deltagare: 6-450 personer

## **Streamingteknik**

Känner ni att ni kan sätta ihop den bästa spellistan alldeles själva? Boka till ett ordentligt streamingpaket och sköt musiken själva med bästa ljudkvalitet.

Deltagare: 10-400 personer



# Aktiviteter - Team building

## **Föreläsning**

Vi kan ordna inspirerande föreläsningar där vi på olika sätt pratar om hur man skapar ett fungerande team. En av våra mest intressanta föreläsningar sker tillsammans med multisportlaget FJS Adventure racing. De berättar om hur man bygger ett lag med målet att nå världstoppen inom en av de tuffast sporter du kan tänka dig. Vi vill gärna bygga våra föreläsningar runt ett speciellt tema eller en aktivitet då vi gärna ser att även en föreläsningar innehåller några enklare praktiska moment eftersom man lär lika mycket av att göra som att se och höra.

Tid: ca 1-3 h

Deltagare: 4-450 personer

## **Teambuilding**

Vår grundambition med programmet är att deltagarna skall lära känna varandra, ha roligt, jobba tillsammans och skapa tankar kring teamarbete som de sedan skall kunna överföra till dagligt arbete och organisation. Gruppen kommer att få olika praktiska och utmanande problem att lösa och för att klara av dem kommer det att krävas att de samarbetar på ett effektivt sätt.

Varje övning kommer att följas upp med en feedbackstund, och vi kommer vid vissa tillfällen att återkoppla övningar till olika modeller om teamarbete. De modeller vi använder oss av är FIRO- cirkeln om hur en grupp utvecklas över tiden och GRIP-modellen om vilka faktorer som skapar ett fungerande team.

Vi avslutar övningarna med att summera deltagarnas intryck och erfarenheter och hur de kan ta med sig dessa i framtiden och relatera dem till vardagsituationer.

Tid: ca 3 h

Deltagare: 5-40 personer

## **Sjönöd**

I olika sekvenser och olika gruppkonstellationer skall gruppen lösa ett problem där de befinner sig i en fingerad sjönödsituation. Ni kommer handgripligen att få välja ut och prioritera olika föremål som ni behöver för er överlevnad. Övningen är en mycket bra introduktion till en vidare diskussion om beslutsfattande, rollfördelning, kommunikation, målsättning och samarbete.

Övningen följs alltid upp med en feedback där vi ser hur gruppen valt att lösa uppgiften och vilka erfarenheter ni kan dra av ert agerande.

Övningen fungerar både inomhus och utomhus.

Tid: ca 2-3 h

Deltagare: 4-80 personer

# Aktiviteter - Samarbete

*Nedan kan du se ett urval av de mest populära aktiviteter vi och våra samarbetspartners erbjuder för att få ihop gruppen i samarbete och tävling inomhus.*

## **Escape Box**

Escape Box är som Escape Room fast i en box – ett adrenalinfyllt lagspel för alla. Tiden är knapp och uppgifterna utmanande. Samarbete är nyckeln till framgång. Jobbar ert lag bra ihop under press? Är ni strukturerade och lösningsorienterade? Kommunicerar ni bra med varandra? Det blir en häftig spionjakt som hemliga agenter för Perfect Intelligence. Uppgifterna som ska lösas skiljer sig åt och passar de flesta kunskapsområdena där ni i grupper om 3-6 personer kompletterar varandra med era olika kunskaper och era olika lösningssinnen. Allt startar med en riktigt häftig video där all information framförs av Agent Cooper från Perfect Intelligence och när nedräkningsklocka på väggen och spännande bakgrundsmusik sätts igång. Nu börjar kampen mot de andra lagen samt mot tiden.

Boxen är full av spännande gåtor, pussel, kartor, böcker, formler, överraskningar och hemligheter. Det lag som löser uppdraget först, vinner!

Tid: ca 1,5 h

Deltagare: 6-450 personer

## **Escape Game – Frigivningen**

Escape Game spelas i lag om ca 6 deltagare. Via en rad mer eller mindre sluga ledtrådar ges gruppen möjlighet att lösa delmoment, här gäller det att ha alla sinnen öppna! Äventyret utspelar sig på en bister, superhemlig plats någonstans under jord i norra Sverige som står inför ett direkt hot utifrån. Det är nu bråttom för deltagarna att gemensamt klara av en rad övningar för att rädda alla i gruppen och komma ut i friheten! Denna aktivitet kan genomföras på engelska.

Tid: 1,5 h

Deltagare: 4-200 personer

## **Afterwork**

Afterwork är en inomhusaktivitet. Som namnet säger passar den bäst efter jobbet eller en lång konferensdag, som en rolig uppladdning inför kvällen. Afterwork är en lagtävling där olika talanger och kunskaper testas, kort sagt kan man säga att det är en frågesport där en massa andra utmaningar har smugit sig in. Tävlingen tar ca en timma och vi garanterar att det blir mycket skratt, spontana infall och klurigheter. Tävling avslutas med en prisutdelning där vinnarna belönas med medaljer. Denna aktivitet kan genomföras på engelska.

Tid: 1 h

Deltagare: 9-150 personer



# Aktiviteter - Matlagning

## Förrätten / lunchen

Tillsammans i mindre grupper lagar ni er förrätt eller lunch utomhus. På en timme ska lagen tillreda maten med hjälp av förstklassiga råvaror, öppen eld, Muurikkahällar och verktyg. Allt kommer att bedömas av våra instruktörer, att man håller tiden, upplägg, samarbete, presentation och så klart smaken. Vid fint väder avnjuter vi förrätten utomhus under bar himmel annars tar vi med den in i restaurangen.

Deltagare: 8-200 personer

Tid: ca 1,5 h

## Årets utomhuskockar

Matlagning utomhus tillsammans kan vara ett av de bästa sätten att lära känna varandra. Vid denna aktivitet lagas maten under primitiva förhållanden och över öppen eld i en stor mysig kåta och gör upplevelsen extra speciell. Råvarorna håller högsta kvalitet och kan anpassas efter era önskemål.

Gruppen delas in i lag om max sex personer. Varje grupp tilldelas utrustning och råvaror och skall med dessa komponera och tillreda en två-rätters middag. Under tiden som deltagarna avnjuter middagen bedömer vår jury de tävlande lagens bidrag. Allt avslutas med en prisceremoni där vi korar Årets utomhuskockar.

Deltagare: 8-120 personer

Tid: ca 4 h



# Aktiviteter - Tävlingar utomhus

*Nedan kan du se ett urval av de mest populära aktiviteter vi och våra samarbetspartners erbjuder för att få ihop gruppen i olika samarbetsövningar och tävlingar utomhus. Dessa genomförs ofta i Folkparken eller runtom Djurönäsets 9 hus.*

## **Mästarnas Mästare**

Ni har sett originalet på Tv, och vill givetvis veta vem är Mästarnas Mästare på ert företag. Vår variant är en riktigt rolig och utmanande aktivitet där massor av talanger sätts på prov. Vi har ett system där man får poäng efter det lag som man just då ingår i och sedan tar man med sig sina individuella poäng under dagen vid lagbyte. Det gäller alltså att vara en bra lagspelare för att vinna. På de flesta grenar deltar alla i laget aktivt men på några grenar måste ni utse någon att utföra t. ex. ett klättermoment eller styrkeprov. Detta innebär att vi i slutet av dagen har några deltagare som har högst poäng och med dessa kör vi en final där mästarnas mästare skall koras.

Vi bygger upp en enklare arena som de flesta aktiviteter kommer att utgå från och som vi har som samlingsplats under aktiviteten.

Tid: ca 2 h

Deltagare: 12-250 personer

## **Checkpoint 59**

En kommunikationsaktivitet som passar alla. Den är rolig, lagom fysisk och samarbetet kommer till sin yttersta spets. Varje lag utser en lagkapten som tilldelas komradio och karta med kontrollpunkter. Övriga i laget får endast en komradio. Lagkaptenens uppgift är att via radion styra laget till de olika kontrollerna. På varje plats finner laget information som de skall rapportera tillbaka till lagledaren som skriver ner svaret på rätt plats i svarshäftet. Tydlig och enkel kommunikation är viktigt för att lösa uppgiften. En nog så avgörande detalj är att lagen endast har 59 minuter på sig att hitta alla kontroller.

Tid: ca 1,5 h

Deltagare: 9-150 personer, 4-6 personer per lag

## **Skattjakten**

Skattjakten beskrivs lättast som en avancerad tipspromenad. Det är en tävling som går ut på att så snabbt som möjligt hitta till "skatten". Via ett antal kontroller som innehåller rebusar, gåtor och klurigheter får man ledtrådar som leder fram till skatten.

Kontrollerna hittar man med hjälp av bilder och kartor.

Tid: ca 1,5 h

Deltagare: 10-400 personer

## **Code Break**

Ta fram det nyfikna barnasinnet med Code Break. Spelet där ni låser upp information kring olika uppdrag och frågor för att ta er vidare. Vem vill inte veta vad som finns

bakom nästa krön? Code Break är en av våra aktiviteter som under kortast tid ger mest energi tillbaka. En gruppaktivitet där ni på 45 minuter ska försöka lösa 30 koder som är gömda i omgivningen där spelet utförs. Varje kod ger ett uppdrag eller frågor att lösa, och bidrar till lagarbete med fokus på samarbetsförmåga under tidspress. Upplägget skräddarsys efter er önskan för bäst resultat och kan genomföras inne eller ute. Välj själv det som passar just er grupp! Det vinnande laget tilldelas guldmedaljer.

Tid: ca 1,5 h

Deltagare: 10-100 personer

## **Uppdraget**

Uppdraget är som gjort för att skapa samhörighet och öka förståelse för varandra. Svagheter blir till styrkor när vi samarbetar och kom ihåg att en kan mycket men fler kan mer! Den sanna metoden för att lyckas hittar vi oftast med hjälp av andra. Av den anledningen är det inte så konstigt att Uppdraget är en utav våra mest populära och uppskattade aktiviteter. Det är en lagtävling i högt tempo där laget ställs inför ett antal utmaningar. Varje uppdrag är värt olika mycket poäng och av olika karaktär vilket innebär att laget måste prioritera och dra fördel av allas olika förmågor för att samla så många poäng som möjligt.

Med hjälp av diverse material inklusive kamera, sjösäck har ni till uppdrag att lösa olika problem tillsammans. Ni kommer snart bli varse om att uppdragen ställer olika krav vilket gör att allas förmågor och olikheter är till en fördel! Kreativitet, lösa gåtor och bygga är ett smakprov på vad som kan tänkas dyka upp. Tävlingen avslutas med en gemensam målgång där lagen får redovisa några av uppdragen.

Uppdraget kan genomföras året runt.

PS. Det finns möjlighet att boka till ett helikopterlyft till det vinnande laget!

Tid: ca 1-2 h

Deltagare: 10-300 personer

## **Piraterna på Djurönäset**

Piraterna på Djurönäset är en klurig och teambuildande tävling inspirerad av Pirates of the Caribbean, den spännande historien och Captain Jack Sparrow och hans sjörövare.

Bland Djurönäsets vikar och klippor väntar ett lekfullt och spännande äventyr som passar alla grupper.

I sjörövarband tävlar ni mot era kollegor om att först hitta Jack Sparrows skatt. Med hjälp av en skattkarta tar ni er fram via olika utmaningar och tävlingar där det gäller att samla ledtrådar och gulddubloner. För att vinna kommer alla era talanger att behövas, kunskap, klurighet, mod och framförallt samarbete.

Tid: ca 2 h

Deltagare: 12-200 personer

# Aktiviteter - Avsalppning

*Nedan kan du se ett urval av de mest populära aktiviteter vi och våra samarbetspartners erbjuder för att få gruppen att slappna av inomhus. Sen kan ni slappna av ännu mer i Skärgårdsspat, såklart.*

## **Yoga**

Ge konferensen en extra energikick! Öka koncentrationsförmågan och tankeverksamheten på er nästa konferens. Mycket stillasittande kan ge känslan av att det kryper i benen, syresättningen i kroppens muskler påverkas och vi blir lätt trötta, rastlösa och ofokuserade. Enkla cirkulationsökande rörelser sätter fart på systemet igen, så vi orkar tänka lite till, och ta till oss informationen på riktigt. Med erfarna instruktörer kan vi anpassa nivån efter varje persons förutsättningar. Yoga handlar ytterst om balans mellan kropp, sinne och själ. Ett verktyg som hjälper oss att vara i kontakt med oss själva och öka vår förmåga att leva vårt liv här och nu.

Tid: ca 1 h

Deltagare: 6-150 personer

## **Qi-gong**

Qi-gong är en kinesisk avslappningsform, och kan översättas som "qi-övning" eller "rörelse av qi". Metoden består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen. Qigong utvecklades i Kina som en av fem huvudmetoder inom traditionell kinesisk medicin med syfte att förebygga samt behandla sjukdomar. Kinas filosofiska och andliga traditioner samt kampkonst har också bidragit till qigongens utveckling. Det är en träningsform som passar de flesta friska vuxna, och är ofta enklare rörelser. Även personer med nedsatt fysisk förmåga kan få ut mycket av ett qi-gongpass då en stor del handlar om positiv koncentration snarare än rörelse.

Under vägledning av specialister kan ni få en unik aktivitet som ni får glädje av länge.

Tid: ca 1 h

Deltagare: 6-150 personer



# Aktiviteter - Provsmaeking

## **Provsmaeking**

Med hjälp av våra duktiga smakexperter blir ni vägleda genom sött, salt, bubblig, syrligt och vad du än kan tänka dig. Välj en renodlad provning eller kombinera på olika vis. Ännu fler alternativ på provningar finns, nedan är bara ett urval. Hör av dig till oss så sätter vi ihop ett paket som passar just er.

Deltagare: 4-150 personer

Tid: 1-2 h

## **Avec-provning**

Vad tycker du bäst om: en fin cognac, en armagnac eller en calvados? Finns det några alternativ? Vad dricker italienarna, grekerna eller chilena till avec?

### Chokladprovning

Finns det någon som inte njuter av en riktigt god chokladbit? Tillsammans med en kunnig föreläsare, som verkligen älskar choklad, njuter ni av flera olika sorter. Här får du kunskap om både sorter och tillverkning lagom blandat med humor om hälsa och erotik – alla sinnen stimuleras. Historien om Montezuma som använde choklad som kärleksdryck, berättas och man får lära sig om kakaons positiva effekter på kropp och själ.

## **Vinprovning**

En avkopplande och samtidigt lärorik stund som avslutning på konferensen. Där ni tillsammans med en kunnig sommelier guidas vidare i vinets värld oavsett förkunskaper. Lär dig t.ex. skillnaden mellan ekologiskt och traditionellt odlat vin eller hur samma druva kan smaka helt olika beroende på var den odlas. Du kan också välja en vinprovning med fokus på hur du kombinerar mat och vin för den bästa smakupplevelsen.

## **Vin- och chokladprovning**

Tillsammans med en kunnig sommelier vägleds ni i hur olika smaker i choklad och vin kan kombineras för att få helt olika smakupplevelser. Provningarna bygger på interaktion mellan deltagarna och skall vara en aktivitet som skapar samtal likväl som de skall ge kunskap och upplevelser. Vi följer med på en resa bland högkvalitativa chokladsorter som ocumare, mandjari, guyave m fl. Vi kombinerar detta med utvalda viner och låter er ta del av chokladens historia och tillverkningsprocess. Det här blir en kväll att minnas!

## **Whiskyprovning**

Många frågor och minst lika många smaker. Har du inte upplevt skillnaden i smak i whiskys kvaliteten är det en upplevelse att guidas genom både bakgrund och lagring fram till smaklökarnas omdöme.

## **Ölprovning**

Känner du till skillnaden mellan över- och underjäst öl? Hur smakar ett öl gjort på vetemalt respektive vanlig kornmalt? Vad är vörtstyrka? Och vad kännetecknar ett trapistöl?

# Aktiviteter - Kreativitet

## **Alla kan skapa.**

En stunds lekfullt kreativt arbete sätter fart på fantasin, ger energi och nya spännande idéer.

Vi har satt ihop några roliga och kreativa aktiviteter som passar alla. Det finns också fler alternativ, kontakta oss för mer information.

Brobygge

En utmanande aktivitet som sätter deltagarnas byggkunskaper på prov. Det gäller att bygga en bro som är sex meter lång och skall klara av att en person kan gå på den utan att den går sönder eller tar i marken. Lagen får virke, masonit, rep, spik och verktyg. På en timmes tid skall de sedan planera och bygga sin bro. Testet/tävlingen kan göras antingen över vatten eller mark. 5-7 personer/lag.

Deltagare: 12-300 personer

Tidsåtgång: 1,5h

## **Flottbygge**

En riktigt rolig aktivitet med massor av skratt och eventuellt bad. Flottbygge är lämpligt för grupper som söker både tävlingsmoment och vill förbättra samarbetet inom gruppen under kreativa former. Med hjälp av flyttunnor, rep och virke skall varje lag designa och konstruera varsin flotte. Allt avslutas med ett tävlingsrace där alla flottar och deras besättningsmän ställs på prov. 4 - 6 personer/lag

Deltagare: 12-250 personer

Tidsåtgång: 1,5h

## **Isskulptering**

En avspänd och kreativ aktivitet som skapar fin teamkänsla för deltagarna. Ni delas in i grupper där varje grupp har ett isblock och verktyg för att skulptera med. Under aktiviteten hjälper instruktörerna till med råd och tips för att ni skall få det bästa ut av ert block. Efter att ni bearbetat ert block bygger vi upp en liten skulpturpark där ni får presentera era alster för varandra.

Tid: ca 1,5 h

Deltagare: 6-200 personer

## **Med penseln i hand**

Havet har inspirerat konstnärer genom alla tider. Skärgårdens underbara vyer inbjuder till kreativitet, fantasifullhet och avkoppling. Er uppgift är att ni i lag ska måla en tavla med ett bestämt tema. Lagen får staffli, linneduk, penslar, paletter, akrylfärger och förkläden. Sedan gäller det att fylla tavlan med inspiration och färg innan vi avslutar med en vernissage där lagen får presentera sina tavlor för varandra.

Tips: Ta en RIB-båt till yttersta havsbandet och måla där.

Deltagare: 4-200 personer

Övrigt: 1,5 tim.

## **Mousetrap**

Detta är en rolig aktivitet som utmanar deltagarnas förmåga att samarbeta och kommunicera både internt och externt. Dessutom krävs det att lagen är kreativa, uppfinningsrika och kan arbeta under tidspress. Tillsammans skall alla grupper på tid bygga en avancerad råttfälla. Grupperna får en bestämd mängd material och verktyg samt en unik mekanisk detalj (t.ex. en liten tågbanan eller sparkande leksaksfotbollspelare). Det finns en gemensam verkstad där lagen kan låna mer verktyg och material. När man sätter i gång råttfällan kommer det att se ut lite som ett jättelikt domino där varje rörelse kan följas av samtliga och förhoppningsvis avslutas allt med att råttan fastnar i fällan och ett stort jubel utbryter.

Deltagare: Obegränsat, men vi rekommenderar 4-6 personer per grupp.

Tidsåtgång: ca 1,5h

## **Mousetrap med skattjakt**

Indelade i lag kommer ni att ge er ut på en skattjakt där det gäller att ta sig till ett antal platser markerade på kartan samt att hitta platser som vi har tagit foton på. På varje plats finns det material som ni kommer att behöva för att kunna bygga er del av råttfällan. Desto snabbare man hittar alla saker som vi har lagt ut desto mer tid har man för själva bygget.

Detta är en rolig aktivitet som utmanar deltagarnas förmåga att samarbeta och kommunicera både internt och externt. Dessutom krävs det att lagen är kreativa, uppfinningsrika och kan arbeta under tidspress. Tillsammans skall grupperna bygga en avancerad råttfälla. Varje grupp skall konstruera en unik del av anordningen och varje del skall kunna starta nästföljande del. Det finns en gemensam verkstad där lagen kan låna mer verktyg och material. När man sätter i gång råttfällan kommer det att se ut lite som ett jättelikt domino där varje rörelse kan följas av samtliga och förhoppningsvis avslutas allt med att råttan fastnar i fällan och ett stort jubel utbryter.

Deltagare: Obegränsat, men vi rekommenderar 4-6 personer per grupp.

Tidsåtgång: ca 2,5h



# Aktiviteter - Äventyr utomhus

*Här ute i naturen så finns det massor med möjligheter att göra lite mer äventyrliga aktiviteter på er konferens. Nedan kan du se några av våra lite mer äventyrliga aktiviteter, men kolla gärna med oss om det är andra äventyr ni vill ut på.*

## **Bågskytte**

Pilbåge är en av våra mest uppskattade aktiviteter. Våra duktiga instruktörer ser till att ni lär er grunderna och lägger upp skyttet på en lagom nivå.

Samtidigt som det är lätt att lära sig hur man skjuter så märker man snabbt att man kan skapa nya utmaningar bara genom att ändra avståndet till tavlan. Efter instruktioner brukar vi inleda pilbågsskyttet med övningsskytte innan vi avslutar med en tävling. Vi skjuter på internationella poängtavlor och beroende på hur stor gruppen är tävlar vi i lag eller individuellt.

Tid: ca 1 h

Deltagare: 6-150 personer

## **Firning**

Firning är en utmanande aktivitet som kräver mycket förtroende och kommunikation. Med hjälp av klätterutrustning får ni fira er ner för ett högt stup. Efter noggranna instruktioner och under strikt ledning av våra instruktörer bygger vi ett säkerhetssystem, där deltagarna får hjälpas åt att säkra, guida och motivera varandra.

Firning är en utmaning med stort genomslag. Det ger såväl en adrenalinkick som en upplevelse fylld med förtroende och stolthet. Med duktiga instruktörer och med hög säkerhet kan vi erbjuda firning på flera olika platser.

Tid: ca 1,5 h

Deltagare: 5-20 personer

## **Klättring**

Klättring är en blandning av meditation och adrenalin. Med så kallad topprepsklättring, en teknik där klättraren hela tiden säkras av instruktören, får ni prova att klättra uppför lodräta klippor.

Det är väldigt spännande men inte så svårt som man kan tro. Vi tillhandahåller all säkerhetsutrustning och klätterskor men ta gärna med er lättare gymnastikskor och kläder som ni lätt kan röra er i. Med duktiga instruktörer och hög säkerhet kan vi erbjuda klättring på flera olika platser.

Vi kan även erbjuda så kallad via ferrata och jumarsklättring.

Tid: ca 2 h

Deltagare: 4-30 personer

## **Måla en tavla**

Skärgårdens underbara vyer inbjuder till kreativitet, fantasifullhet och avkoppling. Er uppgift är att ni i lag ska måla en tavla med ett bestämt tema. Lagen får staffli, linneduk, penslar, paletter, akrylfärger och förkläden. Sedan gäller det att fylla tavlan med inspiration och färg innan vi avslutar med en vernissage där lagen får presentera sina tavlor för varandra.

Deltagare: 4-200 personer

Tidsåtgång: ca 1,5h



# Aktiviteter -Quiz

## Alla tiders

I denna nostalgitripp kikar vi in i fyra årtienden från 70-talet fram till 2010. Lagvis får ni svara på frågor kring musik, film, sport och mycket annat. Ögonblick vi minns, TV-serier, maträtter m.m. bjuds ni på i denna underhållande quiz som ger många härliga minnen.

Tid: 1,5-2 h

Max antal: 6-450 personer

## På Rätt Spår

Upplägget är ungefär detsamma som i det populära tv-programmet, vi startar resan och utmaningen är att komma på vart vi är på väg. Lagvis sätts kunskaper på prov och lagandan är viktig då man tillsammans ska svara på frågor om vårt resmål.

Upplägget är även tillgängligt på engelska – On The Track.

Tid: 1,5-2 h

Max antal: 6-450 personer

## Music Quiz

Programledaren kommer här att ta er igenom ett antal kategorier med allt från schlager till rock i en blandad kompott. Ni ska gissa intron, musikaler och filmmusik. Lagvis sätts era kunskaper på prov i en varierad frågetävling med musik som huvudämne. Finns även en Music Quiz på engelska.

Tid: 1,5 h

Max antal: 6-450 personer

## Så kan det låta

I denna roliga musiktävling kommer lagen mötas i mängd olika kategorier, allt från intron, textremsor, första & sista minuten. Det gäller att ha koll på olika musikgenrer, omskrivna texter och refränger. En fartfylld och rolig aktivitet från början till slut! Denna aktivitet erbjuder vi endast på svenska.

Tid: 2 h

Max antal: 6-60 personer

## **Kajakpaddling**

Få saker får dig att komma så nära naturen som en kajaktur. I stabila tvåmans kajaker paddlar vi i skärgården eller Mälaren. Vi lägger upp rutten efter väder, vind och gruppens förmåga. Våra instruktörer är mycket erfarna och kunniga så att säkerheten ligger hela tiden på en mycket hög nivå samtidigt som ni får många bra tekniktips. Dessutom vet de vart det vackraste klipporna och stränderna ligger så vi kan gå iland för att ta en fikapaus.

Tid: ca 2-4 h

Deltagare: 6-50 personer

## **SUP-tur**

SUP (Stand Up Paddling) är en relativt ny sport i familjen brädsport. Den påminner ganska mycket om vågsurfing, men brädorna är generellt lite större och man står upp och paddlar sig fram istället. Detta gör sporten väldigt mångsidig. Du kan paddla på i stort sätt vilket vatten som helst: åar, sjöar och hav, med eller utan vågor.

Plattvattenpaddling ger en väldigt bra träning medans paddling i vågor ger dig den där extra kicken.

Tid: ca 1-2 h

Deltagare: 2-20 personer

## **Drinkbåt**

Drink eller transportbåt med plats för upp till 20 personer. Njut av varandras sällskap tillsammans på den välutrustade m/y Katieca, en 18 m lång aluminiumyacht. Ni kan sitta på det stora akterdäcket, på flybridge eller inomhus där vi har plats för ca 10 sittande gäster. Med ett djupgående på endast en meter kan vi passera genom många utav skärgårdens vackra vikar och sund.

Tid: ca 2 h

Deltagare: 2-20 personer

## **Rib-tur**

När du väljer att följa med på en RIB- tur får du ta del av en av skärgårdens extremaste båtupplevelser, RIB- båtarna bemästrar all typ av sjö, manöveregenskaperna och kraften från motorerna ger en härlig känsla. Det går inte att komma ifrån den äventyrliga, pirrande känslan som infinner sig när man åker med en snabb båt bland kobbar och skär. Vi lovar att det blir en upplevelse ni sent kommer att glömma. Våra erfarna förare tar er fram i skärgården och Mälarens vatten som om det vore deras egen bakficka. Ni får låna flytoverall, mössa, vantar och glasögon.

Tid: ca 1-3 h

Deltagare: 4-200 personer, max 12 personer per båt

# Aktiviteter - Fart & fläkt utomhus

## **Stridsbåt**

Gör transporten till en upplevelse. En prototyp till Stridsbåt 90 med hög effekt och låg vikt i kombination med vattenjet ger stridsbåten en manöverförmåga och prestanda utöver det vanliga. Stridsbåtstransport innebär att vi åker mer eller mindre raka vägen till vald destination. Tiden varierar beroende på avstånd, väderförhållande, eventuella slussningstider m.m. Våra erfarna förare tar er fram tryggt och säkert genom skärgården som om det vore deras egen bakficka. Vi erbjuder upp till 12 passagerare en snabb, säker och fartfylld tur. Du kan välja mellan att sitta inne i vår varma kabin eller ute på däck. Det finns självklart flytvästar, varma jackor och fleecepläddar till alla. Är ni fler än 12 personer kan man kombinera detta med RIB.

Tid: ca 1-3 h

Deltagare: 4-200 personer, max 12 personer per båt

## **Rib och stridsbåt**

Ta tillfället att testa både RIB och stridsbåt. Garanterat en dag där ni upplever skärgården i hisnande fart. De bägge båtarna följer varandra i fartfyllda hastigheter ut i den vackra skärgården. Under färden sker ett par stopp och deltagarna byter plats mellan de olika båtarna. Alla deltagare får åka båda färdmedlen. Alla passagerare utrustas med flytoverall, flytväst, goggles och mössa. Varje båt rymmer 12 passagerare. Minimum 2 båtar.

Tid: ca 1-3 h

Deltagare: 4-200 personer, max 12 personer per båt

## **Rib sälsafari**

Upplev ytterskärgårdens karga vilda natur och spana efter sälar! På avstånd syns ingenting. Bara ett stort hav som ser ut att fortsätta i oändlighet. Under Sälsafari tar vi er ut till platser där naturen är karg och känslan av orörd vildmark påtaglig. Chansen att se Gråsäl, den sälart vi har i Stockholms skärgård är stor. Tack vare striktare miljölagstiftning har arten utökats. Att komma nära dessa bjässar på nästan över 300 kg är mäktigt! De brukar synas på skär där de ligger på de varma klipporna och lapar sol. Arten kan bli upp till 40 år gammal med en storlek på upptill 2,5 meter. Sälen lever av torsk, strömming, lax och plattfiskar. Denna tur kan kombineras med lunch eller middag.

Alla passagerare utrustas med flytoverall, flytväst, goggles och mössa.

Tid: ca 3,5-6 h

Deltagare: 4-200 personer, max 12 personer per båt

### **50-fots segeltur**

Segling är en av de mest gruppstärkande aktiviteter man kan tänka sig. Alla kan delta och verkligen hjälpa till. Som besättning får man lägga kursen, göra vägval, skota hem, reva segel och mycket annat. Till sin hjälp finns erfaren skeppare som står för säkerhet och direktiv. Och, ni får vistas i världens vackraste skärgård!

Gör seglingen till en lättsam aktivitet tillsammans för att skapa ny energi i gruppen. Eller använd seglingen som ett redskap att fördjupa samarbetet i gruppen; Segling är ett utmärkt sätt träna samarbete och kommunikation samtidigt som gruppen får möjlighet att dela en gemensam upplevelse!

Båtarna utgår direkt från Djurönäset eller för er lämplig på/avmönstringsplats. All utrustning; vind- regnställ, flytvästar ingår.

Tid: ca 1,5-2 h

Deltagare: 5-150 personer

### **RIB – Archipelago Race**

Denna fartfyllda navigationstävling är något för både landkrabbor och sjöfolk då tävlingen äger rum på både land och hav.

Med RIB-båtar kommer de tävlande att ta sig från ö till ö. Lagen får varsin RIB-båt med skeppare och ett sjökort, på sjökortet finns kontroller utsatta. Nu gäller det att planera i vilken ordning man ska ta kontrollerna. Vid varje kontroll finns en bokstav eller siffra. På vissa av kontrollerna måste man genomföra en aktivitet för att få ledtråden. När deltagarna löst alla uppgifter måste de pussla ihop ledtrådarna och ta sig till mål så snabbt som möjligt.

Varje båt tar 12 personer.

Tid: ca 2-4 h

Deltagare: 8-200 personer

