

Arrangemang och aktiviteter

En framgångsrik konferens består av hårt arbete men det är avkopplingen mellan arbetspassen som sätter verklig fart på kreativiteten.

Må bra-föredrag

Friskvårdskonsulent Susanne Salmén håller ett föredrag kring ett alltid aktuellt ämne: att må bra, livsstilsförändringar, en glad kropp, njut och må bra är några av ingredienserna i hennes recept.

Tid: ca 1 tim

Pris: 5 000 kr

Avslappnande ansiktsmassage

Vi håller till i vår relaxavdelning i Balders Hage där vi har dukat upp en juice och fruktbuffé. Ni får under Susannes ledning lära er massera varandra och njuta av en stunds avkoppling.

Tid: ca 1,5 tim

Pris: 3 000 kr

Guidad tur i Sigtuna

Passa på att se mer av Sigtuna, Sveriges första stad. Det finns upp till 10 olika guidade turer med olika teman från historisk rundvandring till byggnader med själ.

Tid: 1-2 timmar

Pris: från 995 kr/grupp (upp till 30 personer).

Kreativt måleri

Stärk teamkänslan i gruppen eller använd målningen som ett kravlöst och roligt inslag i konferensen. Med musik, färg och penslar inspirerar Carol Ranby deltagarna.

Tid: ca 2 tim

Pris: 325 kr/person

Så heter låten - musikfrågesport

Perfekt som uppvärmning innan middagen eller till kaffet efter maten. Ni samarbetar i lag, får svara på musikfrågor och får dessutom chans att sjunga.

Tid: ca 1 tim

Pris: 6 900 kr

420 sekunder

En rolig lagtävling, där ni får utföra ett antal teambuildingövningar under tidspress. Ni får testa era gränser, mer mentalt än fysiskt. Aktiviteten passar alla, såväl gammal som ung! Inga speciella kläder krävs, aktiviteten kan utföras såväl inom- som utomhus.

Tid: ca 80 min

Pris: 5 500 kr (upp till 10 pers, därefter 300 kr/person.)

Stavgång

Under vår friskvårdskonsulent Susannes ledning får ni testa stavgång i omgivningarna runt Kämpasten. Gympaskor och sköna utomhuskläder är det enda ni behöver, stavar tillhandahåller vi. Inga förkunskaper krävs.

Tid: ca 1 tim

Pris: 2 500 kr

En stunds möjlighet till lugn och ro

Samla tankarna. Koppla av hjärnans brus och uppmärksamma nuet. En halvtimmes skön träning, där du garanterat blir avslappnad.

Tid: ca 30 minuter

Pris: 2 200 kr

Power break - pausgympa

Som en överraskning eller inplanerat avbrott - ett 15-minuterspass till musik i konferenslokalen. Energi, avslappning och rörelser alla kan vara med på.

Mycket uppskattat!

Tid: 15 minuter

Pris: 1 500 kr

Långfärdsskridskor

Tillsammans med iskunnig guide åker ni så långt ni vill och fikar vid en värmande brasa. Vana inget krav - all utrustning ingår. Max 40 deltagare

Tid: 1-5 timmar.

Pris: 660 kr/pers, minsta avgift 6 600 kr



Golf/tennis

Tennisbana, golfbana och minigolfbana finns i närheten.

Inomhusmotion

Balders Hage är namnet på vår fritidsbyggnad som våra gäster har fri tillgång till. Här finns motionsrum med motionscykel, löpband och innebandyklubbor, en liten pool samt dam- och herrbastu. I motionsrummet anordnas gympass flera gånger i veckan - även det fritt för våra gäster.

Cykel eller roddtur

Vi har fem cyklar för utlåning - ta en cykeltur in till Sigtuna och strosa runt i denna charmiga stad. Vi har dessutom en kanot och en roddbåt som ni kan låna. Behöver ni fler cyklar eller båtar hjälper vi er att hyra dessa.

Bastu/bad

Vill ni ha en alldeles egen bastu med tillhörande avslappningsrum med utsikt över Mälaren - hyr Båken. Det övre rummet passar utmärkt för en vickning eller en kräftska.

Promenad/motionsspår

Intill Kämpasten finns en markerad skogs promenadslinga på 1,5 km. Lagom att gå före middagen eller på lunchrasten (promenadtid ca 15-20 minuter). 1 km från Kämpasten finns ett belyst motionsspår på 2,5 km samt ytterligare ett par obelysta längre spår.

Aktiviteterna och priserna avser år 2009. Samtliga priser är exkl moms.
Vi reserverar oss för ev prisändringar.

Hemliga lådan

Hemliga lådan är den perfekta aktiviteten för gruppen som vill utmana sitt intellekt likväl som att tillfredsställa sina tävlingslustar. Målet med tävlingen är att lösa så många problem som möjligt från den hemliga lådan. Deltagarna kommer att utmana sina smak- och luktsinnen likväl som sin intelligens och kreativitet.

Tid: 1,5 tim

Pris: 225 kr/pers (minimum 7 500 kr)

R.I.B. Charter

R.I.B. står för Rigid Inflatable Boat och innebär att det är båtar med ett kraftigt V-skrov med uppblåsbara pontoner runt om. Att åka R.I.B båt är att få en härlig upplevelse serverad. Den friska fartvinden, närheten till vattnet samt den fantastiska naturen är vad denna upplevelse handlar om. Max 12 deltagare

Tid: från 2 timmar

Pris: Offert

Teambuilding:

Det kreativa uppdraget

Klurig teambuilding efter dagens möten! Det här spelet kan spelas nästan var som helst, på konferensgården eller i stan. Fotografera, samla, och klura! Grupperna måste vara kreativa och samarbeta för att klara av de uppgifter som de ställs inför. Efter att ha löst uppgifterna återsamlas alla deltagarna för en underhållande utvärdering ledd av Green hat People. Alla utgör jury, men bara ett lag vinner!

Tid: 1-1,5 tim

Pris: 400 kr/person (lämpligt för 24-100 deltagare)

