



Tid till annat

En fulländad och lyckad konferens uppnår man när både kropp och själ får sitt. På Hjortviken ordnar vi allt från ett naturligt avbrott i arbetet till ett skräddarsytt arrangemang där bara fantasin sätter gränser.

LIV & RÖRELSE

TRÄNING & RELAX

Ge järnet i vår välutrustade träningslokal och avsluta i den vackra bastu- och relaxavdelningen med underbar sjöutsikt och öppen spis.

Får nyttjas fritt av våra gäster

KROPP & SJÄL

När knoppen fått sitt kanske det är dags att även låta kropp och själ få vara med på ett hörn. Låt all nyvunnen kunskap och insikt falla på plats med hjälp av en vårdande aktivitet.

Lär känna din stress från 4.000,-

Motivera mera från 4.000,-

Mindness från 4.500,-

Massage, enskild 30 min 265,- 60min 450,-

Avslappning på jobbet

Sittande massage i grupp, 4 – 20 personer

Tidsåtgång ca 2 ½ timmar 265,-/p

Pilates, Core, Body Balance, Tai Chi m m

Tidsåtgång 1 timme från 2.500,-

KANOTING / DRAKBÅT

Sällan kommer man naturen så nära som i en kanot.

Njut av en avstressande tur över sjön eller kämpa i takt tillsammans med dina kollegor i drakbåten.

Drakbåt, 10 – 22 personer

Pris 5.000,-

Kanoter: Pris från 75,-/p

ISLANDSHÄSTAR

Hästarna är mycket starka och pålitliga och tar hand om sin ryttare oavsett om du är van eller oerfaren.

Tidsåtgång minst 1 ½ timme **Pris från 425,-/p**

UPPLEVELSER

PÅ SPÅRET

Välkommen till en underhållande och trevlig resa! Vi startar resan och utmaningen är att komma på vart vi är på väg. Upplägget är ungefär detsamma som i det populära tv-programmet.

Tidsåtgång ca 2 timmar

Pris 290,-/p

Minimipris 4.000,-

MORDMYSTERIET

Lägg en oförglömlig mordgåta till middagen. I sann deckaranda sitter en "mördare" i sällskapet. Och vem kan man egentligen lita på?

Tidsåtgång för middagen ca 3 ½ timmar

Pristillägg från 290,-/p

TEAMBUILDING ELLER FEMKAMP

Se bifogade Pdf-blad från **Friluftsfabriken** och

Aktivitetsspecialisten.

PICASSO

Med hjälp av pensel och en duktig konstnär kommer du att förvåna dig och din omgivning över vad det går att åstadkomma på en kväll.

Tidsåtgång ca 2 ½ timmar

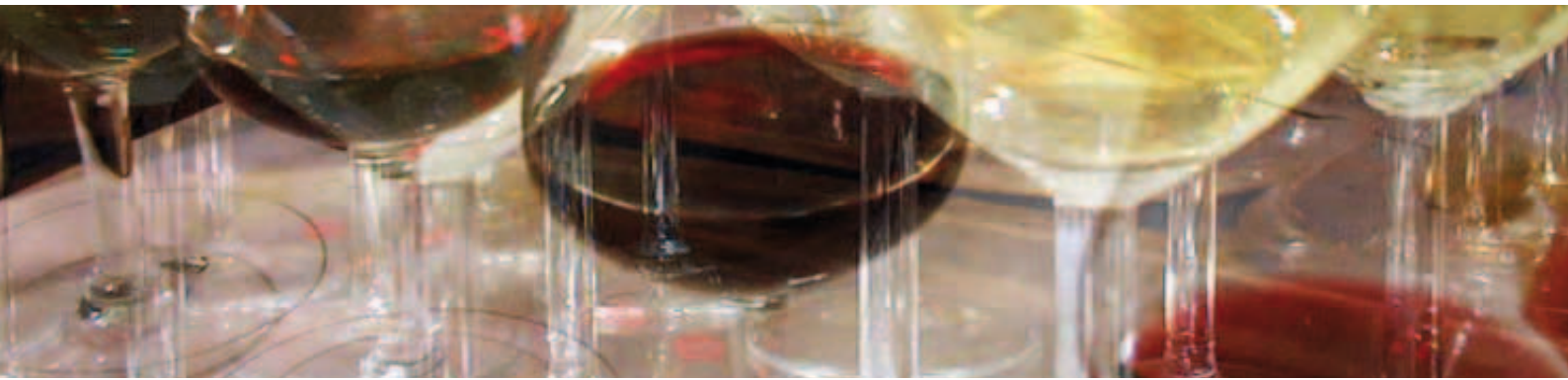
Pris 2.700,- + 150,-/p

RÄVGÅRDEN

Prova en bil med ratt i varje ände eller anta utmaningen med Hemliga bilen. Och hur lätt är det egentligen att pricka rätt med en grävmaskin?

Tidsåtgång ca 2 ½ timmar

Pris från 690,-/p



MAT & DRYCK

GASTRONOMISK FEMKAMP

Gör en resa i en värld av mat och dryck. Smaka, gissa och tävla. En riktigt kul aktivitet där även den resvane inser att det uppenbara inte alltid är så uppenbart.

Tidsåtgång 1½ timme **Pris 395,-/p**

ÖPPNA SINNEN

En smakupplevelse där alla sinnen sätts på prov. Samla poäng med mat och dryck och krydda med kreativitet. Sa vi att allt genomförs i mörker och med förbundna ögon?

Tidsåtgång ca 1½ - 2 timmar. Max 8 deltagare.

Pris 3.200,-

SMAKUPPLEVELSER

Hur många sinnen använder vi för att njuta av det vi dricker och äter? I våra provningar kanske ni till och med får använda det sjätte (vansinnet?)

Tidsåtgång från 1 till 1½ timme

Vin	1.800,- + 150,-/p
Öl	3.000,- + 75,-/p
Whisky	2.000,- + 180,-/p
Cognac	2.000,- + 180,-/p
Choklad	Från 3.500,-
Glögg	370,-/p. Minimipris. 4.500,-
Te	250,-/p. Minimipris 3.000,-

VARFÖR INTE KOMBINERA?

Ost & vin Kombinera franska ostar med rätt vin. Vi smakar på 5 – 6 ostar, två marmelader och tre viner.

Tidsåtgång ca 1 timme **Pris 2.000,- + 250,-/p**

Choklad & vin Lär dig allt om chokoladens både hälsosamma och afrodisiska egenskaper! **Pris från 2.500,- + 100,-/p**

Sill och nubbe Vi pratar bl a sprithistoria, seder, nubbevisan och sprittillverkning. **530,-/p. Minimipris. 5.000,-**

Efter maten Allt från klassiska efterrätter till ostar och finare choklad samt 4 passande drycker, t ex dessertvin och avec. **500,-/p. Minimipris. 5.300,-**

Röda avgångar

Tillsammans med en erfaren dryckesprovare får ni lära känna goda viner medan era kunskaper sätts på prov. Resan tar er runt i vingårdar och städer och kopplar samman historik, bilder, smaklökar och sportarrangemang runt resmålet.

Tidsåtgång 2 timmar **Ring för offert**

Priser och tidsåtgång kan variera något beroende på antal deltagare. Vi reserverar oss för ev prishöjningar. Fråga efter offert.

MUSIK

MUSIKFRÅGAN

Testa era musikkunskaper i ett "melodikryss live".

Tidsåtgång 1 timme **Pris 7.000,-**

ALLA KAN SJUNGA

Grupputveckling genom körsång. Rolig, syresättande och avstressande aktivitet med ett nytt och annorlunda sätt att fungera i grupp. Ger träning i hållning, andning och röstteknik, inte så dumt när man ska tala inför publik!

Tidsåtgång ca 1½ timme **Pris 10.000,-**

SAMPEL

Lär er spela ett instrument på ett par timmar för att avsluta med en konsert!

Tidsåtgång från 2 timmar

Pris 625,-/p, min 12.500,- inkl dokumentation på DVD

UNDERHÅLLNING

Vi ordnar vi det mesta, från trubadur med dans till ståuppkomiker och trollkarlar.

Ring för offert

ÖVRIGT

BOULE

Eller petanque, som det heter i Frankrike, är en populär sport som har spelats i århundraden. Alla kan delta och med instruktörens hjälp lär ni er snabbt både taktik och regler. Må bästa lag vinna!

Tidsåtgång 1½ - 2 timmar **Pris från 200,-/p**

VÅGA MINGLA

Ett träningsprogram i social kompetens. Lustfyllda dramaövningar som tränar upp lyhördhet, spontanitet och naturligt kroppsspråk för att göra oss mer bekväma och därmed mer självsäkra.

Tidsåtgång 2 timmar **Pris från 10.000,-**

SMÅTT OCH GOTT

Inomhus

Bastu
Biljard
Dart
Gitarr

Utomhus

Cyklar Kubbe
Eljusspår Lerduveskytte
Fotboll Tipspromenad
Golf

Alla priser är exklusive moms





FRILUFTSFABRIKEN
ÄVENTYRET BÖRJAR HÄR

Aktiviteter Friluftsfabriken

Samarbete och kommunikation, genomarbetad teambuilding

Viktiga ord under övningarna är Målsättning, Tillit och Kommunikation.

Metodiken är enkel, instruktören formulerar problemet och ger förutsättningarna, gruppen planerar, genomför övningen och tillsammans med instruktören reflekterar man över vad som hände, samt gör metaforer, liknelser till vardagen på arbetsplatsen. Fokus läggs på samarbete och kommunikation. Genomförs med erfaren grupputvecklare.

Pris 8 - 20 p: 490,-/p (>21p - 450,-) Minimipris 8.000,- Tidsåtgång 3 timmar.

Geocaching

Orientering med hjälp GPS till olika stationer där man får lösa uppgifter som sätter samarbetsförmåga, kreativitet och tävlingsinstinkt på prov. Anpassas efter väder och deltagare och går att genomföra i mörker med hjälp av pannlampor.

Denna aktivitet finns även i en enklare variant i form av obemannade stationer, där lagen samlar koder under tidsbegränsning. Överskrids tiden bestraffas de med minuspoäng.

Pris 4 - 50 p: 330,-/p (>51p - 275,-) Minimipris 4.000,- Tidsåtgång ca 2 timmar.

Enkel Geocaching

Pris 4 - 50 p: 250,-/pers (51p - 200) Minimipris 3.000,- Tidsåtgång ca 1 timme

Äventyr med kanot, här skall man med hjälp av kanot och GPS hitta olika punkter

Pris 4 - 50 p: 450,-/p (>51p - 390,-/p) Minimipris 6000,- Tidsåtgång 2 - 3 timmar

Konferensgåtan

Denna aktivitet går ut på att ni lagvis tävlar mot varandra i olika delmoment. För varje vunnet delmoment ökar lagets chanser för att kunna lösa slutuppgiften och vinna hela tävlingen. Det är blandade utmaningar som väntar er, tankenötter ska lösas och uppgifter ska utföras! Lagandan är viktig för att lyckas! Denna inomhusaktivitet är perfekt som avbrott för att hitta ny inspiration i konferensen.

Pris 8 - 50 p: 290,- (>51p - 250,-/p) Minimipris 4000,- Tidsåtgång 2 timmar

Slaget om skatten

En rolig och fartyllad aktivitet där samarbete är viktigt och vinnarskallar krävs! Vi startar med en auktion där lagen får bjuda på olika saker som senare kommer ha mer eller mindre betydelse i tävlingen. Därefter startar en mångkamp med varierande grenar och varje vunnna gren ger laget fördel i sluttävlingen för att hitta skatten. Med karta och vunna ledtrådar ska lagen sedan göra upp om kampen på skatten. Tävlingen är inte avgjord förrän locket på skattkistan öppnas och skatten är funnen.

Pris 8 - 50 p: 350,-/p (>51p - 300,-/p) Minimipris 4000,- Tidsåtgång 2 timmar

Så kan det låta

Välkommen till en rolig och underhållande musikaktivitet där ni lagvis tävlar mot varandra i allt som har med musik att göra. Vi mixar godbitarna från bl.a Doobidoo och Så ska det låta.

Ämnena är musik, film och TV-program med flera olika underkategorier.

En aktivitet som ger många skratt!

Pris 8 - 50 p: 350,-/p (>51p - 300,-/p) Minimipris 6000,- Tidsåtgång 2 timmar

Långfärdsskridsko

Långfärdsskridskotur där deltagarna på ett säkert sätt får prova på tjusningen att glida fram på blanka isar och få kunskapen att sedan kunna ge sig ut på egen hand. Under turen stannar vi för att fika och njuta av naturen. Utrustning o instruktör ingår

Pris ca 500,-/p Minimipris 4000,- Tidsåtgång 2 - 4 timmar.

Kajaktur inkl instruktör

Pris: 490,-/p Tidsåtgång 2 - 4 timmar

Klättring, prova på

Pris 5 - 30 p: 440,-/p Minimipris 4000,- Tidsåtgång 3 timmar

Cykeläventyr

Utefter vägen finns fika samt ett antal roliga stationer med uppgifter att lösa

Vi kan även erbjuda Första Hjälpen kurs, Äkta kräftfiske och mycket mer! Alla priser exkl moms.



Aktivitetsspecialisten

*“Vid val av aktiviteter erbjuder Hjortviken obegränsade möjligheter”
-Petri och Vincent, Aktivitetsspecialisten*

Terrängkampen

Alla får, bortsett från att ha roligt, en rejäl träning i konsten att samarbeta och att lösa problem tillsammans. Exempel på grenar: Terrängbana, långstock, vajergång, balansstock, DaVincibron, Röret, Pilbågsskytte, Yxkastning.

Ca 1½ timme. Pris 325,-/pers

Fyrhjuling (110cc)

Man gasar med tummen och behöver inte växla. På teknikbana. (Går att kombinera med Terrängkampen.)

Tidsåtgång ca 1 timme. 4000,- + 175,-/person

Femkamp

Här är några exempel på grenar.

Jättepussel

Multislangbella

Rören

Skidåkning (3 skidor)

Bågskytte

Blåsrör

Det magnetiska bowlingklotet

Tid ca 1½ tim. Pris 325,-/pers

Jättelabyrint

Kast m jätteringar

Kroken

Tvärtomcykel

Yxkastning

Jätteslangbella

Lådbilsbygge

Varje lag får material till att bygga en bil, som de sedan ska tävla med.

Tidsåtgång 1½ till 2 timmar.

Pris 1750,-/bil, minimum 3 bilar

Linedance

Dansen utförs på rad till countrymusik, och kräver inte någon danspartner. Den påminner om squaredance.

Tidsåtgång 1 – 2 timmar och man får lära sig två danser.

Offert.

Minimavgift 4.500,-, gäller alla aktiviteter från Aktivitetsspecialisten.

Da Vinci-koden (inom eller utomhus)

Här gäller det att vara snabb på kluriga uppgifter. Med hjälp av Leonardo da Vincis uppfinningar ska man få fram en kod som öppnar skattkistan och uppgifterna är både skapande och kluriga.

Tidsåtgång ca 1½ tim. Pris 325,-/pers

Flottbygge

Bygg en flotte med hjälp av rep, plasttunnor och plankor. Transportera gruppen ut på sjön, runda en boj. Först i mål/kortast tid vinner. Lägg till estetisk bedömning av flottan om ni vill.

Tidsåtgång ca 1½ timme.

Pris 2000,-/flotte, minimum 4 flottor

Fångarna på konferensen (inom eller utomhus)

Varje gång ett lag löser en utmaning får de en nyckel.

Det gäller att ha så många nycklar som möjligt innan den slutgiltiga utmaningen. Det segrande laget får nyckeln till skattkistan. Aktivitet för alla, man kan välja vilka utmaningar man vill ha med.

Jättelabyrinten

Kistan

Memoryspelet

Bokstavs-boken

Kulspelet

Minst 6 pers max 50/60. Tid ca 1½ tim. Pris 325,-/pers

Jättepussel

Multislangbellan

Råttfällan

Klossarna

Skytte

Skytte kan utövas både i lag och individuellt.

Bågskytte

Luftgevär

Slangbella (jätte- eller vanlig)

325,-/person

Blåsrör

Yxkastning