



Nordic Walking (i samarbete med Activiva)

Efter år av framgångar och erfarenheter från Skåne i söder till Stockholm i norr har vi nu lyckats engagera en av Sveriges mest inspirerande instruktörer/lärare i Nordic Walking, Wivan-Kristina Sandberg. Under professionell ledning får du nu möjlighet att på ett instruktivt, pedagogiskt och samtidigt underhållande sätt lära dig Nordic Walking (mer än Stavgång) enligt Mr. Walker's Nordic Walking School.

Nordic Walking är fantastisk träning för hela kroppen efter dina förutsättningar och på din egen fysiska nivå. Du lär dig de viktiga grunderna och kan efter kursen fortsätta din egen träning hemma eller, om du vill, lära dig mer hos oss.

Fördelar med Nordic Walking:

- Aktivering av upp till 90% av kroppens muskler.
 - Alltid utomhus oavsett väder, året runt.
 - Stärker ryggen samt ökar och förbättrar rörligheten i axlar/skuldror.
 - Öppnar luftvägarna och förbättrar andningsförmågan.
 - Ökar blodcirkulationen.
 - Motarbetar diabetes, osteoporos (benskörhet), högt blodtryck och höga kolesterolvärden.
 - Avlastar fot-, knä- och höftleder.
 - Förbättrar konditionen, ökar förbränningen och stärker hållningen.
 - Social träningsform i grupp eller som individuell träning - du väljer.
 - Ger en fantastisk skön, effektiv och samtidigt skonsam träning för hela kroppen, efter dina egna personliga förutsättningar.
- ... samt mycket mer som du får reda på under kursen.

Yoga (i samarbete med Activiva)

En träningsform som har blivit omåttligt populär världen över de senaste åren. För dig som aldrig provat eller för dig som vill lära dig mer - vi anpassar yogan efter nivån på er grupp. Om du vill ha en fysisk utmaning och bli svettig, eller söker ro och vill ha en stund att meditera.

Yoga är ett utmärkt inslag i konferensdagen och/

eller en chans att prova något nytt tillsammans.

Fördelar med yoga:

- Motverkar och minskar stress.
- Skärper sinnen.
- Får igång blodcirkulationen.
- Ger ökad rörlighet och muskelstyrka.
- Sätter fart på energierna i kroppen.
- Hjälper dig att fokusera.

Under professionell ledning får du möjlighet att på ett instruktivt och pedagogiskt sätt lära dig flera aspekter av yoga - både fysiskt och mentalt. Vi skapar pass utifrån era förutsättningar.

Kulturhistorisk vandring i Snapphanebygd

En skön promenad på ca 45 min i vårt vackra kulturresevat. Vår guide visar vägen och berättar om Stenskogens historia. Du kanske även kan hitta fram till lyckokällan.

För dig som vill gå på en längre tur på ca 1,5 timme i Stenskogen rekommenderar vi att du tar kaffekorgen med ut om vädret tillåter. Kombi-nera gärna vandringen med en aktivitet som t.ex. tipsrunda, kluriga lekar eller spökhistorier vid brasan.

Picasso

Gruppen delas in i par eller lagvis. Aktiviteten genomförs utom- eller inomhus beroende på väder. Deltagarna ska skapa en målning på ett givet tema. Motivet kan vara t.ex. en diskussionspunkt från dagens konferens, en ny produkt i sortimentet eller ett framtidsstema. När konstverken är klara blir det vernissage och prisutdelning. Aktiviteten kräver en grupp på minst tio personer.

Hjärnkontoret

Gruppen fördelas i lag som förflyttar sig runt på fem stationer som innehåller olika moment som ska lösas. Det ingår inga fysiska aktiviteter, utan mer lättsamma klurigheter som gruppen ska utföra. Det kan t.ex. vara sudoku, tändstickstrick, jättepussel och frågequiz. Aktiviteten pågår i ca 2-3 timmar. Det går att utöka antalet stationer.



Go-cart

Lucky Race: Kör två st femminuters träningsrundor/kvalheat på en inomhusbana. Fortsätt med B- och A-final över tio varv resp. femton varv och sist men inte minst - prisutdelning.

Lucky 500: Minimum fem lag med valfritt antal förare/lag. Starta med femtonminuters träning/kvalheat. Därefter race under en timme med en avslutande prisutdelning. Fler antal lag, mer körtid.

Linedance

Att dansa i pausen under en konferens ökar gemenskapen. Du kan också välja dansen som en kvällsaktivitet efter supén. Att motionera och samtidigt ha roligt, ger en frisk och sund tillvaro i livet. Linedance är en av många amerikanska country & western dansstilar. Dansarna står i rader och dansar på linje utan partner, därav namnet.

Chokladprovning

Varför inte lära sig att njuta av lite mer av den goda chokladen? Vi provar olika typer av choklad och får uppleva dess smaker och konsistenser. Choklad är en liten lyx vi kan unna oss i alla lägen. Få reda på hur den påverkar oss människor och vad vi kan göra för att njuta av dess egenskaper ännu mer.

Vinprovning

Under 1 - 1,5 timme provar vi t.ex. mousserande, champagne, vitt vin, rött vin eller rosé.

Ölprovning

Ni upptäcker ölets aromer och mångfald i smaker vid provningen av åtta olika ölsorter.

Whiskyprovning

En helkväll på ca 3 timmar med en spännande "vandring" bland några av de lokala skotska destillerier av maltwhisky. Vi börjar med ett föredrag på ca 45 min där vi med hjälp av diabilder går igenom framställnings-processens alla steg. Vi fortsätter med att provsmaka 5-6 single malt-whisky från olika tillverkningsområden i Skottland. Om önskemål finns kan det även göras en "utfärd" till några av de klassiska golfbanor som har gjort Skottland berömt

Föreläsning "Vett & Ettikett"

En annorlunda och lärorik föreläsning i ca. 30-40 min. Hur klär vi oss till fest? Hur dukar vi bordet? Så fel det kan bli!