



## Aktivitetsförslag

*Varför inte passa på att göra en trevlig aktivitet tillsammans när ni är på konferens? Här följer några aktivitetsförslag för er konferens på Gullmarsstrand.*

**Välgörande havsbadsritual;** för att ta in omvärlden behöver vi ibland vila i oss själva. Efter den tanken har vårt kontemplativa havsbad formats. Du tar dig mellan lågtempererade och doftande basturum, salta havsbad och viloadelningar till svävande toner och havets brus. *Pris 236 kr per person inkl hudvårdsprodukter, frukt, juice och tofflor. Max 10 deltagare.*

**Konstvandring i Fiskebäckskil;** en guide tar er genom det pittoreska Fiskebäckskil upp till konstsamlingen på Saltarvet där ni får en visning medan ni avnjuter ett glas mousserande. *Pris 3500 kr för upp till 10 deltagare, därefter 175 kr per person.*

**En båttur i vår vackra skärgård;** under båtturen kan man avnjuta en dignande buffé på havets alla läckerheter såsom räkor, kräftor, krabba, lax, musslor, bröd, pajer och hemlagade såser. Tillägg utöver helpensionspriset för skaldjursbuffé *295 kr per person.* Båthyra från 10 890 kr för en tretimmarsstur. Ni kan även ta med er buffén eller fikat ut på en organiserad sälsafari, där man får upplevelsen att iaktta sälar i deras naturliga miljö. Kontakta oss för förslag på övriga turer.

**Havsfiske;** 45 minuter från hotellet med snabbgående båt finns de riktigt stora fiskarna lurandes bland vraken på havsbotten. *Pris från 4800 kr för 12 personer.*

**Hummerfiske;** följ med ut på det heligaste av fiske och vittja tinorna med våra lokala fiskare, det är en mycket exotisk upplevelse. Efter fisketuren väntar en skön bastu. *Pris för båthyra för 12 personer från 11 820 kr. Minimum 6 personer. En halv hummer till förrätt 350 kr per person.*

**Kräftfiske;** fiska burkräftor kan man göra året om. En lightversion av hummerfisket. *Pris från 5000 kr för 12 personer.*

**Vinprovning;** man provar fyra sorter, vitt eller rött, mousserande eller dessertvin. *Pris från 2500 kr för sommelieren samt 125 kr per person för vinerna.* Ni kan också välja att prova olika öl- eller whiskysorter.

**Chokladprovning;** ni får en inblick i chokladens historia och provar allt från ren kakaomassa till praliner. *Pris 3300 kr för 10 personer, därefter 300 kr per person.*

**Cantaquiz;** fartfylld musiktävling som är en blandning av "Så ska det låta" och "Allsång på Skansen". Hela laget är delaktigt och konferencieren håller tempot uppe. Det lag som fått flest poäng vid spelets slut vinner duellen. *Pris 12.000 kr för 20-200 personer.*

**Mordmysterium;** Vem är mördare? Vem kan man lita på? Nu kan du tillsammans med en grupp vänner eller arbetskamrater uppleva en kväll i sann deckaranda samtidigt som ni äter en god middag. Det är ett nytt och spännande koncept att lösa ett mordmysterium genom diskussion och improvisation. Efter en introduktion får alla deltagare en gästlista och instruktioner om sin rollfigur och slår sig ner till middag. Det är där som mordgåtan ska lösas. Alla deltagare får en egen roll med sina egna ledtrådar och egna uppdrag som ska utföras under





middagen. *Pris 3950 kr för 10 personer, därefter 320 kr per person. Tillägg för tredje rätt 92 kr per person.*

**Qi-gong;** en traditionell kinesisk självträningsskonst för både kropp och själ. Qi-gong använder mjuka, långsamma och skonsamma rörelser. *Pris 2000 kr för hela gruppen.*

**Grillafton;** vi kan erbjuda er en oförglömlig grillafton. Den kan tillsammans med våra kockar och servitörer hållas i närheten av hotellet eller ute på någon ö i vår fina skärgård. *Tillägg på helpensionen enligt grillmeny. Ev. bättkostnad tillkommer.*

**Vandra på glödande kol;** en mycket spännande och peppande utmaning. Att vandra på glödande kol är en mentalt stärkande upplevelse för såväl individen som gruppen i sin helhet. *Pris 18 500 kr för upp till 30 personer.*

**Musseljakten;** en teambuildingaktivitet där man i lag och genom samarbetsövningar ska försöka komma åt den åtråvärda skatten dvs. musslorna. Man har en viss tid på sig och utmaningarna är utvalda så att det finns något som passar alla. Aktiviteten tar ca 2,5 timme. *Pris från 8 000 kr för 8-14 deltagare.*

**Paddla havskajak;** drömmer ni om att sakta glida fram bland kobbar och skär i solnedgången och lyssna till havets brus och kanske till och med få se en säl på nära håll? *Pris från 800 kr per person.*

**Prova på golf;** få en inblick i vad det är som gör att fler och fler blir så fängslade av golf. Man börjar med teori och träning på klubbens driving range och sedan går man ut på banan och går några hål. Allt under ledning av klubbens pro. *Pris 385 kr per person. All utrustning ingår.*

**Klättring;** Upplev känslan av att klara av lite mer än du trodde var möjligt! Bara ett par minuter från hotellet ligger en klätterklippa. Där får ni känna på spänningen och adrenalinnet när ni får prova på att bergsklättra. *Pris från 600 kr per person.*

**Cykla mountainbike** och upplev Skaftös fantastiska natur! Vågorna som slår mot Islandsbergs klippor, bokskogen som smyger ända ner till vattnet vid Vägeröd och de smala gränderna i Fiskebäckskil. Förvånansvärt stor variation på liten yta och oslagbart kul. Det är även ett perfekt sätt att få ett avbrott i konfererandet och röra lite på sig. *Pris från 600 kr per person.*

**Åk rib-båt;** upplev havet och fartens tjusning i hastigheter upp till 65 knop (120 km/h)! En minnesvärd upplevelse bland kobbar och skär för er som söker något nervkittlande. *Pris en båt för 12 personer från 8 700 kr för en tur på ca 1,5 timma inkl. framkörningsavgift.*

**Linedance;** testa på svängarna som cowboy/cowgirl och lär er lite linedance. En fartfylld och rolig aktivitet som tar ca en timme. *Pris 2 000 kr för hela gruppen.*

**Överraskningsmåleri;** måleriet som man gör tillsammans stärker både gruppen och ger individen en upplevelse utöver det vanliga. Kom ifrån stress och press och gör en aktivitet alla kan vara med på. Inga förkunskaper krävs och när måleriet avslutas har ni garanterat kommit en bit på vägen i er teambuilding. Alla får ett minne med sig hem från den kreativa konferensen. Tidsåtgång ca 75 minuter. *Pris 3 850 kr för 10 deltagare, därutöver 250 kr per person.*





**Samspela i en blåsorkester;** under några timmar får ni lära er spela varsitt blåsinstrument och sedan utnyttja de nya kunskaperna för att spela tillsammans. Ni får en trevlig stund där ni kommer kunna skratta med varandra och få uppleva vilken harmoni det blir när alla spelar/arbetar mot samma mål!  
*Pris 10 000 kr för 20 deltagare, därefter 450 kr per person.*



**Stjärna för en dag;** upplev känslan av att vara popstjärna och stå i studion och spela in en skiva! *Pris 3000 kr för upp till 10 personer, därefter 275 kr per person. Max 15 personer.*



**Oscarsgala;** ett totalkoncept som uppfyller alla önskemål. Filmaktivitet som kan användas som grupparbete, teamaktivitet, aktiv sightseeing eller bara en otroligt kul aktivitet! Filmerna redigeras och till middagen har ni Oscarsgala! *Pris 69 000 kr för 100-150 personer. Kontakta oss för priser på andra gruppstorlekar.*

**Skrattfest;** ett 4-årigt barn skrattar upp till 500 gånger om dagen medan en vuxen drar på munnen 15 gånger. Hur ofta skrattar du? Att skratta ger en underbar känsla av avslappning och välbefinnande. Det förebygger stress, reducerar spänningar och har en välgörande effekt på tankeförmågan och kreativiteten. Och det ger utdelning både privat och i jobbet! *Pris 8500 kr för 30 personer. Kontakta oss för priser på andra gruppstorlekar.*

**GPS-orientering;** ni delas upp i lag och klurar ut ledtrådar, listar ut rebusar och letar upp vägvisare och nycklar som till slut leder er fram till skatten. Det gäller att hantera information, fördela arbetsuppgifter och samarbeta på ett smart sätt. *Pris 400 kr per person, minimidebitering 10 personer. Aktiviteten går bra att genomföra för upp till 40 personer och tar ca två timmar.*

**Körsång;** Att sjunga är friskvård! Det är nu vetenskapligt bevisat att körsång är nyttigt både för kropp och själ. Studier visar att den sångliga njutningen får hormonerna att signalera välbefinnande. De som sjungit får bland annat höjda halter oxytocin – ett lugn-och-ro-och-välbefinnande hormon – och sänkta nivåer av "stresshormonet" kortisol. Sist men inte minst, att det är så kul att sjunga tillsammans! *Pris 8250 kr.*



Vi skräddarsyr aktiviteter för våra konferensgäster. Ring och prata med oss på bokningen, tel 0523-66 77 88. Samtliga priser är exklusive moms. På hotellet finns även tillgång till bastu, boule och minigolf.

