



# MITT I NATUREN

## Hindåsgården

– Konferens och spa –



## AKTIVITETSMENY 2025

När Ni är på konferens är effektivitet ett måste!  
Men man behöver också koppla av mellan arbetspassen för att alla nya kunskaper och intryck skall få en chans att sätta sig.

Tillsammans med våra eventpartners kan vi erbjuda många spännande, roliga, kluriga aktiviteter som kan sätta guldkant på ert nästa möte eller kick-off här hos oss på Hindåsgården Konferens & SPA.

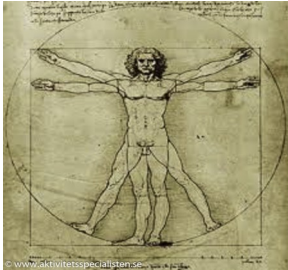
Låna gärna vår fotbollsplan för fria aktiviteter.  
Vi har brännbollsutrustning, fotbollar och kubb för utlåning.

Aktiviteterna är ett urval av vad vi kan erbjuda. Hör gärna av er så hjälper vi er att ta fram förslag som passar er grupp.

Samtliga priser är exkl. moms, eventuell lokalkostnad kan tillkomma

## Aktiviteter för alla

Vårt motto är att alla ska kunna vara med



### Katapultbygge

Redan de gamla grekerna byggde katapulter och sådana användes ända fram till första världskriget. Metoden används även idag vid starten för flygplan från fartyg. I den här aktiviteten får varje grupp material till att bygga en katapult med vilken de ska tävla i skytte och precision mot andra grupper. Detta är en konstruktionsaktivitet och skyttetävling, med denna urgamla metod. En spännande och annorlunda aktivitet som passar alla.

### Lådbilsbygge

Skapa en egen lådbil med hjälp av regler, snören och hjul. Passar både som teamövning och som en rolig aktivitet. Gruppen delas in i olika team som ska skapa sig en bil. När alla grupper har skapat sig en bil så kör man tävling med dom i dragracingform i olika heat tills man får fram en segrande bil som får ett pris. Aktiviteten är också en konstruktions tävling där bästa konstruktion vinner ett pris. Detta är en aktivitet som passar alla och fungerar bra med stora grupper.

### Fångarna på Hindåsgården

Fångarna är en aktivitet som är en variant på fångarna på fortet. Man tävlar lagvis och ställs inför olika utmaningar som dom ska lösa. Varje gång laget löser utmaningen så får laget en nyckel. Det gäller att ha så många nycklar som möjligt med sig när man kommer till den slutgiltiga utmaningen där allt avgörs. Det segrande laget får nyckeln till skattkistan där priset finns. Detta är en aktivitet som är väldigt populär och alla kan vara med på.

Nedan ser ni ett urval på utmaningar , det ingår 10 stycken.

\* Jättelabyrinten \* Jättepussel \* Kistan\* Multislangbellan\* Memoryspelet\* Råttfällan

\* Bokstavsboken\* Klossarna\*Kulspelet\* Bollen

*Nya utmaningar dyker ständigt upp.*



## **SLAGET OM SKATTEN-** *Samarbete, glädje, tävling*

En fartfylld och underhållande teambuilding i tre delar, auktion, mångkamp och skattjakt!

Vi börjar med en auktion där lagen får buda på olika saker som senare kommer ha mer eller mindre betydelse i tävlingen. Därefter startar en mångkamp med olika samarbetsövningar där lagen som budat på "rätt" saker får fördel i vissa grenar. Med GPS/ karta och vunna ledtrådar ska lagen sedan göra upp i kampen om skatten. Det är inte avgjort förrän locket på skattkistan öppnas!

**Tidsåtgång: 2 h**

## **AVENTISPELEN-** *tävling, gemenskap, glädje*

Lagvis marscherar ni in till invigningen med fanor och flaggor, efter att vi svurit eden kan spelen börja. Ni skall nu göra upp i olika grenar, där ni får utmana varandra i bland annat kulstötning, pilbåge samt plocka fram era sport-kunskaper i ett frågemoment. När tävlingarna är avslutade utser vi vinnande nation som stolt får ta emot medaljer och den stora äran.

**Tidsåtgång: 2 h**

## **MISSION COMPLETED -** *samarbete, tävling*

Lagvis tilldelas ni ryggsäck och surfplatta och ska med hjälp av den navigera er till ett 40-tal punkter som vi placerat ut i området. Här ställs ni inför varierande uppdrag, allt från logiskt tänk, kluriga frågor och kreativa uppdrag. Vissa uppdrag kräver även att ni fotograferar eller filmar - allt för att samla så många poäng som möjligt. Akta er för tullzoner, går ni in i dessa drabbas laget av minuspoäng.

**Tidsåtgång: 1,5 h**

## **DOMINOEFFEKT-** *Samarbete, kreativitet*

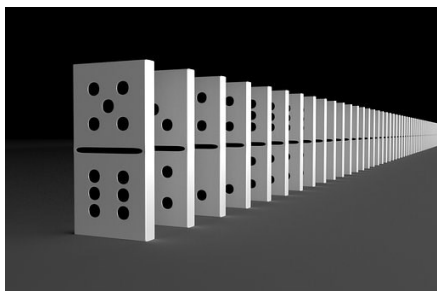
Utmaningen består av att ni ska bygga varsin del i en bana, som hela gruppen sedan skall sätta samman. Målet är att förflytta en rörelse, ex. rulla en kula från start till mål, liknande en "dominoeffekt". Lagen får först skissa hur de ska lösa sin del på bästa och mest kreativa sätt, för att bidra till gruppens gemensamma mål. Inomhusaktivitet.

**Tidsåtgång: 2 h**

## **NÅGOT ATT BITA I -** *middagsaktivitet i flera delar*

Varje bord tilldelas en surfplatta och ni skall lagvis ta er an olika kategorier mellan rätterna. Varje kategori innehåller olika moment där ni utmanas med frågor, kluriga och kreativa uppgifter men även samtalsämnen för att lära känna varandra bättre och utbyta såväl sköna historier och förhoppningsvis många skratt. Kan även genomföras på engelska.

**Tidsåtgång:** varierar beroende på middagsupplägg



# Götz kalas



## ÖVERRASKANDE MYCKET MUSIK

Vår vision är att med sång och olika instrument, servera en lättsam underhållning som skapar god stämning.

## LIVEQUIZ

Teambuildande aktivitet där gästerna delas in i lag. Här gäller samarbete och kommunikation för att komma fram till rätt svar. Frågorna mixas mellan sport, musik, nutidsorientering, film mm och ställs i samband med att vi spelar och sjunger live. Musikquizen är en aktivitet som passar lika bra på en afterwork som att få igång partyt senare på kvällen. Självklart presenteras vinnarlaget under pompa och ståt!

## MIDDAGSUNDERHÅLLNING

Vi gör två inlägg mellan rätterna där vi bjuder på refrängmedleyn som alla kan sjunga med i.

## PARTY

Oavsett hur festen ser ut så är det alltid något speciellt att krydda den med livemusik! Vi erbjuder en bred repertoar av pop, rock, schlager, disco och danslåtar, allt för att skapa den rätta stämningen på dansgolvet.

## TEKNIK

Vi har alltid med oss den tekniska utrustningen som krävs för arrangemanget samt mtrl till quizen och pris till vinnarlaget.

## KVALITET OCH ENGAGEMANG

Genom vår fokusering på kvalitet och gott samarbete vill vi alltid skapa ett professionellt arrangemang som slutar i glädje och många nöjda gäster.





## KONFERENS YOGA

Yoga är ett helhetssystem för hälsa. Med fysiska rörelser kopplade till din andning arbetar du med din kropps balans, smidighet, rörlighet och styrka. Med mentala övningar ökar du din förmåga till koncentration och avslappning.

- Boka in en härlig överraskning i konferensen i form av ett yogapass, på morgonen, under dagen eller som avslutning på mötet.

### MEDVETNA MÖTEN

Tillsammans med Yogabylink erbjuder vi yoga som en medveten och aktiv teknik för att under arbetsdagen ge möjlighet både till förnyad energi, avslappning, ökad kraft, koncentration och vakenhet.

### BOKNING

Yogapassen bokas i förväg, till längd och innehåll och anpassas efter gruppens behov. Ett nybörjarpass är alltid ett bra alternativ.