



AKTIVA MÖTEN - INOMHUS

MARSTRANDS HAVSKUR

Låt oss guida er genom er SPA-upplevelse. I denna aktivitet tar en av våra värdinnor hand om och guidar bara er i vårt SPA. Ni avslutar hela denna härliga SPA-upplevelse med en het Bastubris (en väldoftande och värmande upplevelse) och ett svalkande havsbad. Tidsåtgång: cirka 1,5 timme. Pris: 236 kr/person. Max 70 p.

DEN LIVSVIKTIGA TRÄNINGEN

En inspirerande föreläsning om alla goda hälsoeffekter av regelbunden fysisk aktivitet och om hur du hittar och behåller motivationen. Den kan i vissa delar skraddarsys utifrån önskemål om vilka delar som ska fokuseras mer, eller om man vill komplettera med inspiration kring kost och hälsosam livsstil. Tidsåtgång: 1 timme. Pris: 5 500 kr. Max: 50 p.

10 NYCKLAR TILL STARK HÄLSA

Hur kan man utifrån sin egen situation göra fler medvetna val och starta nya vanor som bidrar till ökat välmående? Hur kan man stärka sin hälsa och bättre stå emot sjukdomar? Mycket handlar om en kropp i balans. Kosten är en mycket viktig parameter, rörelse är en annan liksom att vi hittar tillfällena för återhämtning i vardagen. Du får med dig 10 nycklar att använda i livet och som tillsammans bildar en slags checklista till en god hälsa! Tidsåtgång: 1 timme. Pris: 5 500 kr. Max: 50 p.

TRÄNINGSPASS

Efter en dag med konferens och mycket stillasittande är en träningsaktivitet uppskattat. Att svettas och ha kul tillsammans är också ett sätt att stärka sammanhållningen i gruppen! Vi erbjuder olika former av träning med instruktör som anpassar upplägget utifrån gruppen. Till exempel cirkelträning (med olika stationer för styrka o kondition), spinning, yoga, pilates eller roliga danspass. Tidsåtgång: 1 timme. Pris: 125 kr/person. Lokalhyra: 1 000 kr. Max: 50 p.

STORMVIND

En av våra energifyllda spa-terapeuter kommer in på er konferens (på överenskommen tid) och leder er i rörelse för kreativt tänkande som gör kroppen pigg och alert. Passar perfekt direkt efter lunch eller på eftermiddagen när man känner att gruppen behöver få energi. Tidsåtgång: 10 min. Pris: 750 kr.

MUSSLAN

Här upplever ni vårt SPA tillsammans medan ni njuter av ett glas kallt vitt vin eller öl med salta tilltugg. Ni umgås och bygger lagandan under tiden som vi hämtar er för varsin 25 min. behandling. Tidsåtgång: 2 timmar. Pris: 595 kr/person. Max: 15 p.

MATLAGNINGSKVÄLL

Nu har du chansen. Under vår matlagingskväll lagar ni tillsammans med en av våra kockar en tre-rättersmeny med inspiration från havet. Kocken handleder er hela kvällen och ni delas in i olika arbetslag för att njuta av den lagade middagen tillsammans. Tidsåtgång: 3-5 timmar. Pris: 1 095 kr/person. Max: 35 p.

KAMPEN OM KLOCKAN

Klarar ni av att lösa utmaningen på 60 sekunder? I denna intensiva aktivitet tävlar ni mot klockan i ett antal lekfulla deltävlingar. Vem klarar att hålla sina nerver i styr? Tidsåtgång: 1 timme. Pris: 4-50 p 325 kr/person, över 51 p – 300 kr/person.

ALLA TIDERS

I denna härliga frågesport bjuder vi på många skratt när vi tillsammans tittar i backspegeln och ser tillbaka i historien på fyra årtionden, från 70-talet fram till 2010. Tidsåtgång: 2 timmar. Pris: 4-50 p 350 kr/person, över 51 p – 300 kr/person.

ÖVERRASKNINGSMÅLERI

Ett överraskningsmåleri ger er konferens en trevlig stund med plats för mingel och småprat under tiden. Måleriet som man gör gemensamt, stärker både gruppen och ger individen en upplevelse utöver det vanliga. Tidsåtgång: 1 timme. Pris på förfrågan. Max: 50 p.

ÖLPROVNING MED INLANDS BRYGGERI – Ett mycket lokalt bryggeri.

Välkomna till Inlands Bryggeri, där de berättar om ölbryggningens olika steg och södra Bohuslänns (öl) historia. I bryggshallen visas ni processen för att få fram en flaska hantverksöl. Besöket avslutas med provsmakning av 4 ölsorter. Tidsåtgång: 1 timme. Pris på förfrågan. Max: 8 p.

*Är ni färre eller fler deltagare än vad vi angivit ovan, slå oss en signal så skall vi se vad vi kan göra.
Angivna priser är exklusive moms. Med reservation för ändring. www.marstrands.se*