

## AKTIVA MÖTEN - INOMHUS

### MARSTRANDS HAVSKUR

Upptäck vårt spa med vår gör-det-självt-kur och produkter speciellt framtagna för oss. Havsbad och Bastubris (en värme- och doftupplevelse i vår bastu) ingår. Tidsåtgång: cirka 1,5 timme. Pris: 236 kr/person. Max 70 p.

### FÖRELÄSNINGAR - DEN LIVSVIKTIGA TRÄNINGEN

En inspirerande föreläsning är uppskattat. Välj mellan Den livsviktiga träningen (vikten av regelbunden aktivitet och motivation) eller 10 nycklar till stark hälsa (hur du gör medvetna val till bättre hälsa). Tidsåtgång: 1 timme. Pris: 5 500 kr. Max: 50 p.

### DRYCKESPROVNING – GIN & TONIC

Lär er mer om gin och tonic och deras historia. Tillsammans med en av våra duktiga dryckesinspiratörer provar ni 4 olika typer av gin tillsammans med utvalda tonics. Tidsåtgång: 30-45 minuter. Pris: 395 kr/person. Minimum 6 p. Max 16 p.

### COCKTAIL CHALLENGE

Alltid drömt att du var Tom Cruise? Nu har du chansen. Utmana ditt team i att göra kvällens bästa cocktail under tidspress och överseende av våra bartender. Tidsåtgång: 30-45 minuter. Pris: 350 kr/person. Minimum 6 p. Max 16 p.

### TRÄNINGSPASS

Att peppa varandra, svettas och ha kul tillsammans är ett sätt att stärka sammanhållningen! Våra pass med instruktör anpassar utifrån gruppen. Exempel på pass är: 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

Gör ett avbrott i konferensen och låt en energifyllda spa-terapeut leda er i rörelse som gör kroppen piggt och alert. Passar perfekt direkt efter lunch eller på eftermiddagen när 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

Tillsammans förbereder och lagar ni en tre-rättersmeny med inspiration från havet. En kock handleder er hela kvällen som avslutas med att ni tillsammans njuter av det ni tillagat. 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

En annorlunda aktivitet som ger 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.

Lär er om ölbryggningens process från korn till flaska och södra Bohusläns (öl) historia. Avslutas med provsmakning av 4 ölsorter. Tidsåtgång: 1,5 timme. Pris: 240 kr/person. Min.debitering 8 p. Antal: max 12p / 24 p (vid 24 är gruppen delad på två).

### 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.

### LIVSVIKTIG KUNSKAP-FÖRSTA HJÄLPEN

Genom övning och samarbete lär ni er rädda liv. Att kunna innan det händer, att våga när det händer. Tidsåtgång: 1,5 timme. Pris: på förfrågan. Antal: 5-14 personer.

*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](http://www.marstrands.se)*