

# Aktiviteter för konferensgrupper

*Att avrunda en hel dags konfererande med en vin, whisky, mat eller chokladprovning kan vara ett bra alternativ för att smälta dagens kreativa arbetsinsats. Lugn och ro, full fart eller kulinariska provsmakningar. Inget är omöjligt.*

*Tänk på att alltid säga till vid bokningstillfället om aktiviteten ska hållas på engelska.*

## Kulinariska provningar/matlagning

### Matlagningskurs

Gruppen samlas i Matsalen för genomgång och gruppindelning. Alla får ett "Skanörs-Gästis-förkläde" för att skydda sina kläder, detta är man också välkommen att ta med sig hem. Tillsammans med Gästis kockar tillagar gruppen tre eller fem rätter och vi utlovar en oförglömlig kväll med många skratt och bra tips från matlagnings-proffsen!

Alternativ 1: Tre rätter inkl vinprovning och förkläde: 1.200.-/person

Alternativ 2: Fem rätter inkl 1 glas Champagne, vinprovning och förkläde: 1.700.-/person. Drycker, även till vinprovningen, tillkommer.

**Minimum 10 personer, max 24 personer.**

**Priserna är exklusive moms (25 %)**

**Tidsåtgång 3-4 timmar**



### Ostprovning

Tillsammans med någon från ett äkta Skånskt gårdsmejeri provas olika ostar. Förutom ostkunskafer får vi ta del av hur det är att driva ett gårdsmejeri ute på landet samt hur man med kärlek får till en bra ost – eller varför det ibland går åt h---e!

**Minst antal personer: 6**

### Chokladprovning

Unna er något alldeles extra. Just det, en chokladprovning! Härlig njutning för både kropp och själ. Chokladprovning är ett ypperligt sätt att lära sig mer om choklad. Choklad är en hel vetenskap, precis som vin. Under trivsamma former pratar vi om chokoladens historia, vilka olika typer av kakaoböner som finns, chokladtillverkning, vad som skiljer bra choklad från dålig och dess välgörande effekter på kropp och själ. Till chokoladen kombinerar vi väl valda drycker för att uppnå den fullständigt sagolika njutning som choklad kan ge. Kan med fördel kombineras med dryckesprovningar!

**Minst antal personer: 10**

**Tidsåtgång ca 90 min**



### Sillaskola på Skanörs Fiskrögeri

Längst ut i Skanörs hamn ligger Skanörs Fiskrögeri med matställe och butik. Här är man experter på allt som har med sill att göra. Ta med din grupp för att på plats lära er grunderna i Skånes traditionella rätt, den inlagda sillen. Både recept och sillburk får man med sig hem. kombinerar med dryckesprovningar!

**Minimum 10 personer, max 20 personer**

**Tidsåtgång 1,5-3 timmar**

(Går endast att boka vissa perioder på året, hör med vår bokning för att få exakt besked).



**skanorfalsterbo.com**

*meetings and moments*

## Dryckesprovningar

Upptäck dryckernas underbara värld med en gemensam provning under kunnig ledning av någon av våra sommelier. Vi erbjuder provningar av allt från Champagne och whisky, till vin och glögg. Kanske vill gruppen bara ha ett kort samtal med en sommelier till Champagnen före middagen, eller kanske vill ni hellre prova er igenom ett större utbud av olika viner – ni bestämmer själva!

**Minimum 4 personer, max 40 personer**

**Tidsåtgång 15-60 minuter efter överenskommelse.**



## Kaffeprovning

En timmes kaffeprovning med da Aldo gelateria caffetteria är det mest optimala sättet att få uppleva kaffets ursprungliga smaker. Vi provar 5 kaffesorter från hela världen och håller ett kort anförande om kaffebuskens historia och hur kaffebönan förädlas från böna till kopp.

**Minst antal personer: 8**



## Övriga aktiviteter

### Smartcoaching

Eller konsten att lyckas med förändringar. Pia Malmström föreläser om stresshantering med konkreta råd och tips, kommunikation – lär dig kommunicera med dina kolleger eller konsten att lyckas med förändringar och skapa förståelse och acceptans för nya idéer och arbetsbeteenden. Läs mer om Pia på [www.smartcoaching.se](http://www.smartcoaching.se)

**Minimum 10 personer, max 50 personer**

**Tidsåtgång 60-120 min efter överenskommelse**



### Segling

Med start i Falsterbokanalen kan vi erbjuda allt från kappsegling med full utrustning, seglarskola och tursegling. Kanske vill ni chartra en båt för att segla över till Danmark, eller titta på Vindkraftparken eller Öresundsbron på nära håll. Seglingen kan även starta i Malmö och avslutas i Falsterbokanalen!

**Minimum 2 personer, max 20-30 personer**

**Tidsåtgång 120 min eller mer efter överenskommelse**

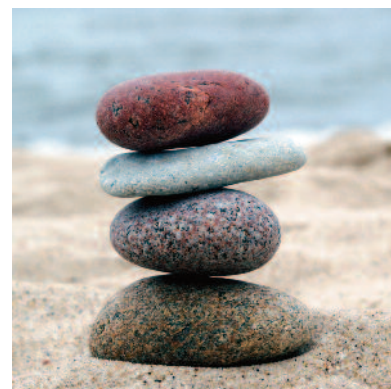
### Pilates

En träningsform som skapades i början av 1900-talet av Joseph Pilates. Han kallade själv träningsformen The Art of contrology vilket syftar på vikten av precision och koncentration som ett sätt att kontrollera musklerna. Pilates främjar din rörlighet och smidighet samt har en stressreducerande effekt. Helena Hagman som är utbildad pilatesinstruktör leder gruppen genom 30 – 60 minuters pass. Deltagarna bör ha mjuka kläder och vara barfota.

**ALLA KAN VARA MED!**

**Minimum 2 personer, max 20 personer**

**Tidsåtgång 30-60 minuter efter överenskommelse**



### Yoga

Yoga är ett underbart sätt att hitta balans mellan kropp och själ. Ett verktyg som kan hjälpa dig att fokusera såväl som att slappna av. Du bygger styrka och smidighet och med hjälp utav andningen så syresätter du ditt blod vilket leder till ökad kreativitet och fokus. Ett perfekt avbrott för er konferens då ni kommer tillbaka med ny energi och glädje. Vi erbjuder yoga-pass från 10 - 90 min beroende på hur mycket tid ni vill avsätta.

### Skrattyoga

Liksom yoga är det en kroppslig disciplin och en form av meditation. Andningen är central i en skratt session, precis som i yoga. När du skrattar är du i nuet. Skrattar bäst som skrattar mest.

**Minst 10 deltagare**  
**Tidsåtgång: 60 min**

### Stadsvandring

En promenad i Skanör eller Falsterbo tillsammans med kunnig guide som berättar om "Näsets" historia, arkitektur och spännande anekdoter.

**Tidsåtgång ca 60 min**

### Naturexkursion på näset

Med sitt geografiska läge är Falsterbonäset en viktig hållplats för flyttfåglar av allehanda slag. Det känner redan hundratals fågelskådare till, som årligen gästar Näset både tidig vår och sen höst. Det finns gott om möjligheter att hitta den perfekta "spanplatsen" och den rika artfloran brukar inte lämna någon oberörd. Vi erbjuder följande exkursioner: Fågelexkursion, Flommens naturreservat, Överlevnadsväxter i vår omgivning, Måkläppen (endast 1/11 – 31/1)

**Tidsåtgång minst 180 minuter**

### Hyra cyklar

Hyr cyklar och ta en egen tur runt "Näset". Titta i lugn och ro på den omväxlande naturen, stränderna, de vackra husen och golfbanorna. Cyklarna levereras förstås till hotellet och vill ni ha en picknick med er ordnar vi förstås det. Tänk på att boka i förväg bara.

### Isskulptering (okt-mars)

Vill man ha en riktigt kreativ aktivitet ska man prova på isskulptering. Låter kanske svårt men inte alls, ni kommer att märka att is är det optimala materialet att arbeta i och med specialverktyg är det inte alls så svårt som det ser ut. Även de minst konstnärliga personerna lyckas få fram vackra skulpturer i denna aktivitet. Tänk på att aktiviteten måste bokas minst en vecka i förväg med tanke på att isblocken ska förberedas.

**Minst antal personer: 8**  
**Tidsåtgång: ca 120 minuter**

### Samspel

En grundtanke med idén Samspel är att helhetsupplevelsen är mycket större än summan av alla deltagares individuella prestationer. Samspel vill visa att man når mycket längre genom samarbete än genom enskilda punktinsatser. Man behöver inte kunna spela något innan. Man behöver inte heller kunna läsa noter. Samspel använder sig av ett förenklat notationssystem som går snabbt att lära sig och inte har mycket gemensamt med traditionell notskrift. Om man redan kan spela ett instrument får man denna gång välja något annat för här skall alla vara på samma nivå. Spektaklet pågår i 120 minuter. Inspelad DVD ingår!



## Lyft ditt liv till en ny nivå

(Hemligheten bakom The Secret)

Om hur du skapar det liv som du drömt om och längtat efter.. Under glädjefyllda och inspirerande former får du insikt om attraktionslagens principer. Detta är hemligheten bakom all framgång i livet, glädje, hälsa, pengar, relationer, yrkeslivet, kärlek och lycka.. allt som du någonsin önskat och drömt om i ditt liv. Med dig hem får du personliga verktyg just för dig redo att användas i ditt liv!

**Tidsåtgång ca 90-120 min**

## Speedcat

En aktivitet som närmast kan beskrivas som "En våt adrenalinkick". De små båtarna från Sydafrika som inte går att välta är fantastiskt roliga att köra. Instruktören sätter ut en bana som alla får prova på. Två och två åker man i båten och slipar samtidigt på sin samarbetsförmåga. Speedcatbåten kommer med sin 50 hästkrafters motor upp i 0-45 knop på under 3 sekunder och genererar upp till 3 G i svängarna. Alla förses förstas med torrdräkt, hjälm och flytväst!

**Minimum 4 personer, max 20 personer**

**Tidsåtgång 60-120 min efter överenskommelse**

## Mordgåtor

Ett mord har begåtts! Lagvis jobbar sig deltagarna fram till gåtans lösning. Lagen skall under viss tidspress leta upp stationer med de "misstänkta" utsagor (studioinspelade röster). Det gäller att vara alert och ha öronen på hjälpenn för att kunna ringa in vem av de "misstänkta" som är skyldig.

**Tidsåtgång ca 90 min**

**Minst antal personer: 15**

## Beachvolleyboll

Är man i Skanör-Falsterbo så är man omringad av vackra stränder och hav. Då kan man passa på att förlägga sin konferensaktivitet till stranden - och spela beachvolleyboll! Denna aktivitet är mycket omtyckt eftersom alla kan spela, och dessutom är det kul att utmana de andra lagen inom gruppen. I någon av pauserna - med dricka och tilltugg - kan man även svalka sig med ett dopp eller njuta av en strandpromenad.

## Golf

Falsterbo och näset är känt för sin golf. Tre av Sveriges mest omtyckta banor - Falsterbo, Flommen och Ljunghusen - ligger alla utmed havet och väldigt nära hotellet. För de grupper som vill ha en konferensaktivitet i golfens tecken så går det utmärkt! Vi erbjuder lättsamma grupplektioner för de som vill prova på golf, mer avancerad träning för grupper som redan spelar, och dessutom clinics, företagsgolf och föreläsningar för finsmakaren.

Vill ni spela golf på egen hand hänvisar vi till någon av golfbanorna nedan:

Flommens GK: 040 - 47 50 16      [www.flommensgk.se](http://www.flommensgk.se)

Falsterbo GK: 040 - 47 00 78      [www.falsterbogk.com](http://www.falsterbogk.com)

Ljunghusens GK: 040 - 45 80 00      [www.ljgk.se](http://www.ljgk.se)

## Femkamp

Mångkamper är alltid uppskattade. På stranden brukar kunden vilja ha dem, och de olika lagen gör allt för att vinna. Måla tavlor, kör radiostyrda bilar, spela beachvolleyboll, lös gåtor, samarbeta. Vad vill Ni göra?

## Tennis

För gruppen som vill få igång flåset så passar tennis perfekt! Nivån på träningen anpassas naturligtvis efter gruppen, och en stor fördel är att denna aktivitet kan hållas året om. Allt Ni behöver tillhandahåller vi, förutom skor, varför deltagare bör informeras i förväg.



# Aktiviteter med Stora Blå

(läs mer på [www.storabla.se](http://www.storabla.se))

## Poker

Få en inblick i världens mest populära pokerspel – Texas Hold'em. Våra dealers lär ut grunderna innan det är dags för alla deltagare att försöka hitta sin egen spelstil. Denna aktivitet passar alla oavsett om man spelat tidigare eller inte.

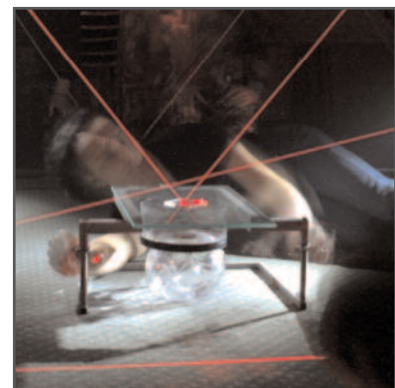
**Antal deltagare: 5-90 personer**



## Mission Impossible

Detta är ett avancerat teamspel där lagen med hjälp av modern teknik, kommunikation och samarbete ska klara av så många "missions" som möjligt. Uppdragen är varierande består av allt ifrån att ta sig igenom ett spindelnät av laserstrålar till att navigera sig ut på havet. Vilket agentteam kommer att lyckas med att öppna den svarta lådan?

**Antal deltagare: 20-200 personer**



## Jakten på något Eftertraktat

En lätt och teambuildande skattjakt som är uppdelad i tre moment. Vi börjar med en auktion där teamen får enas om vilka föremål som ska ropas hem. Med hjälp av de hemropade föremålen gäller det sedan att klara av så många övningar som möjligt. Lyckas man med övningarna belönas man med ledtrådar som sedan ligger till grund för upplösningen.

**Antal deltagare: 10-60 personer**



## Challenge

En rolig och varierad tävling där team ställs mot varandra två och två i olika dueller. Det kan ske enbart inomhus eller i kombination med utomhusövningar. Vilka dueller som ingår skräddarsys efter gruppens önskemål.

**Antal deltagare: 10-50 personer**

