

## Aktiviteter 2020

Runt Siljan är utbudet stort när det kommer till aktiviteter och utflyktsmål, nedan följer ett axplock av aktiviteter om vi har möjlighet att erbjuda. Alla nedanstående priser är cirkapriser exkl. moms. Vid antal större än angivet vid respektive aktivitet ges priser vid förfrågan.  
(Med reservation för eventuella ändringar)

### I hälsans tecken

Många människor lever idag i ett högt tempo, med ständiga förändringar. Konkurrensen om vår uppmärksamhet har aldrig varit större. Detta kan leda till ohälsa, otrygghet, dålig självkänsla mm. Medarbetarna är företagets viktigaste resurser, och behöver goda förutsättningar för ökat välbefinnande och glädje! Vi erbjuder därför flera olika aktiviteter på temat hälsa och balans.

#### **Yoga/Qigong**

Ibland behöver vi stanna upp och komma i kontakt med alla våra sinnen och muskler i vår kropp, yoga är därför ett perfekt avbrott i vardagen. Detta utförs tillsammans med instruktör i lokal på hotellet.

*Pris: från 2500:-, max 20 personer per instruktör. Aktivitetstid ca.50-80 minuter beroende på era önskemål.*

#### **Cirkelträning**

I vårt nybyggda gym erbjuder vi möjlighet till cirkelträning, efter önskad nivå, tillsammans med diplomerad personlig tränare. Under sommarhalvåret finns även möjlighet att förlägga passet utomhus.

*Pris: 1500:-, för max 15 personer inomhus. Aktivitetstid 60 min.*

#### **Stavgång**

Tillsammans med diplomerad personlig tränare får ni en uppfriskande Power walk med gångstavar genom Tällbergs vackra vyer och tuffa backar.

*Pris: 1200:-, max 20 personer per instruktör. Aktivitetstid ca 60 min.*

#### **Walk Inside**

Detta är en tyst vandring genom närliggande natur och skogar. Ni vandrar i grupp under tystnad och gruppen leds inåt i sig själva längs vägen. Ni uppmärksammas inte bara på att uppleva naturen, utan även att vara närvarande i den. Kanske stannar ni upp en stund, och får en stund att bara vara i er själva, kanske gör ni upp en eld för en grundande övning.

*Pris: 3250:-, för 5-15 personer. Därefter tillkommer 190:-/person.*

#### **Paint ´til ya faint!**

En kreativ och rolig aktivitet, som samtidigt kan vara utmanande för vissa av er. Ni målar med enkla övningar och övar på att släppa taget om kraven på prestation – på en gemensam stor duk eller på egna pannåer. Denna aktivitet passar alla – oavsett vana och kreativ nivå. Syftet med denna aktivitet är att släppa loss, våga vara kreativ, och att se den egna och kollegornas kreativitet utan värderingar. Aha-upplevelser utlovas!

*Pris: 7500:- för max 10 personer. Därefter tillkommer 600:-/person. Allt material och skyddskläder ingår.*

#### **Mindfulness & Stress**

Tillsammans med Swedish Empowerment Center erbjuder vi två olika stärkande gruppaktiviteter för er.

##### *Mindfulness*

Att uppleva stress är en del av livet och alla blir vi stressade någon gång. Om stress pågår under en längre tid kan vi ta skada, både kroppsligt och mentalt. Du får genom denna föreläsning större förståelse om vad stress är, grunden till att du känner av stress samt verktyg för vad du själv kan göra för att förebygga och hantera den.

*Rekommenderad gruppstorlek är 5-12 personer, aktivitetens tid är 90 eller 120 min.*

*Pris: 620:-/person för 90 min, 745:-/person för 120 min. Båda priserna anges för max 12 personer, för större grupper lämnas pris på förfrågan.*

## *Stress*

Denna föreläsning fokuserar på vad stress är, hur kroppen påverkas, samt hur du kan skapa balans i tillvaron. Föreläsningen kan med fördel kombineras med Mindfulness. Total tidsåtgång blir då 150 min.

*Rekommenderad gruppstorlek är 5-12 personer, aktivitetens tid är 90 min.*

*Pris: 620:-/person, gäller för max 12 personer, för större grupper lämnas pris på förfrågan.*

## *Kombinerad Mindfulness- & stressföreläsning*

*Rekommenderad gruppstorlek är 5-12 personer, aktivitetens tid är 150 min.*

*Pris: 980:-/person, gäller för max 12 personer, för större grupper lämnas pris på förfrågan.*

## **Hälsobalans**

I det pågående livet med alla distraktioner dyker ofta tankar kring vad som är viktigt upp. Vi vill ta tag i det som stör (vikten? Stressen? Jobbet?) men vet inte hur. Denna föreläsning och övningar ger inspiration och motivation till att hitta balans i vardagen, skapar nya tankar och motivation för bättre mående och att välja glädje.

Tillsammans med erfaren och certifierad hälsocoach erbjuds övningar varvat med föreläsning, med fokus på livsbalans. Kan utföras i er möteslokal eller utomhus i Tällbergs vackra natur.

*Pris: 4700:-, för 5-15 personer.*

## **Smak & doft**

### **Dryckesprovning**

I vårt mysiga skänkrum tänds vi levande ljus och arrangerar olika provningar. Våra duktiga sommelierer guidar er genom djungeln av smaksensationer. Vinerna hämtas från vår egen vinkällare eller beställs in efter era önskemål.

*Rekommenderad gruppstorlek är 10-35 personer. Aktivitetens tid ca.1.5 timme.*

*Startavgift 1680:- samt deltagaravgift från 165:-/person, denna kostnad varierar beroende på val av dryck.*

### **Smak- och doftprovning**

I vårt skänkrum presenteras vid flera stationer olika smak- och doftupplevelser. Gruppen får en introduktion och delas därefter in i lag som går runt till de olika stationerna. När alla är klara samlas gruppen i förslagsvis vår pub, där det för dem som önskar finns dryck att köpa. Aktiviteten sammanfattas och vinnare utses.

*Startavgift: 2500:- samt deltagaravgift 210:-/person. Aktivitetens tid ca 1,5 timme.*

**Nyhet:** Vi erbjuder även en kombinerad provning av choklad och lakrits.

*Startavgift 2000:- samt deltagaravgift 100:-/person.*

**Önskas annan provning än ovan? Kontakta oss gärna - vi erbjuder provningar så långt fantasin räcker!**

## **Teambuilding**

Dessa aktiviteter leds av aktivitetsföretag, vilket med goda kunskaper erbjuder föreläsningar kring mod, hälsa, balans i livet, tankens kraft och kommunikation. Ni kan med fördel kombinera föreläsningar med teambyggande samarbetsövningar (utomhus). Målet är att utveckla er själva, andra eller gruppens mod och kommunikation. Samarbetsövningarna bygger på glädje, närhet, fysisk aktivitet och utmaningar i en positiv anda utan konkurrens och prestige. Nedan finner ni några förslag på vad som erbjuds.

-Teambuildning 1: Består av olika samarbetsövningar som inleds med en introduktion, varpå gruppen får jobba med olika samarbetsövningar under snabba byten där alla jobbar med alla. Detta är en lekfull aktivitet som är ett perfekt avbrott under en konferens. Det är mycket lek, glädje, tillit, kommunikation och självklart samarbete.

*Rekommenderad gruppstorlek är 10-60 personer, aktivitetens tid ca 1.5 timme.*

*Pris: 230:-/person eller 5700:- om Ni är färre än 21 personer.*

- Teambuildning 2: Samarbetsövningar med kamratbanor. Efter en introduktion inleds aktiviteten med olika samarbetsövningar med fokus på glädje, samarbete och kommunikation. Gruppen får en liten paus och efter denna inleds kamratbanor där deltagarna jobbar i mindre grupper om 4-6 personer. Grupperna jobbar var och en för sig efter önskad svårighetsgrad och ambitionsnivå. Ingen konkurrens, tidtagning eller tävling.

*Rekommenderad gruppstorlek är 10-60 personer, aktivitetens tid ca.3 timmar.*

*Pris 350:-/person eller 7000:- om ni är färre än 17 personer*

- Duellen: Kamratbanor som utmanar er att göra det lilla extra. En perfekt aktivitet för dem som önskar en fysisk kickoff med dueller och utmaningar. Deltagarna delas upp i mindre grupper om 4-6 personer. Svårighetsgrad och ambitionsnivå väljer deltagarna själva. För ökat tempo kan ett tävlingsmoment läggas in. Efter uppvärmning med samarbetsövningar kommer en introduktion följt av aktiviteter på olika stationer.

*Rekommenderad gruppstorlek är 10-40 personer, aktivitetens tid ca.2 timmar.*

*Pris 350:-/person eller 7000:- om ni är färre än 17 personer*

- Balans i livet: Om mod, rädslor och kommunikation. Aktiviteten fokuserar på personlig utveckling för grupp och individ. Det är en kombination av föreläsning och samarbetsövningar där fokus handlar om att välja de tankar och handlingar som får en själv och andra att växa, att se olikheter och utnyttja dem för gemensam framgång.

*Rekommenderad gruppstorlek är 10-60 personer, aktivitetstid ca.3 timmar.*

*Pris 350:-/person eller 7800:- om ni är färre än 17 personer.*

Alla aktiviteter utförs helt eller delvis utomhus i hotellets trädgårdar och i vackra Tällberg.

### **Ledarskap & teamwork**

Denna aktivitet är en workshop om team och ledarskap och en energiboost på 2-3 timmar. Konceptet bygger på att stärka både individ och grupp med en enkel, utvecklande, utmanande, insiktsfull och inspirerande metod. Alla växer av denna aktivitet. Inför denna aktivitet kontaktas ni av arrangören, för att skapa ett upplägg som passar för just era behov.

*Pris på förfrågan och beroende på val av upplägg.*

## **Lek & Äventyr**

Ibland känns det viktigare att få göra något med fokus på att ha roligt roligt som grupp och kollegor. Vi rekommenderar då att välja något av nedan förslag – där ni kan kombinera lagövningar med lek, och få era kollegor att visa upp nya sidor av sig själva!

### **Mordgåtor**

Här får man vara en del av en fiktiv mordhistoria där alla deltagare får en roll att spela. Det gäller att lista ut vem mördaren är. Kanske är det du? Inta rollen som detektiv och lös mordmysteriet. Passar bra för grupper som är mellan 15-60 personer. Välja bland annat mellan "Mordet på golfklubben", "Maffia mordet" eller "Mordet på Slottet". För mindre grupper kan ett spelpaket beställas, där fullständiga instruktioner ingår för att arrangera spelet på egen hand.

*Pris på förfrågan då det varierar beroende på antal. Prisexempel: Mord på Slottet för 15-20 personer, 399:-/person.*

### **Hjärnrensaren**

Via erfaren arrangör erbjuder vi 1 timmes aktivitet som ett avbrott i er konferens. Tanken är att höja effektivitet och produktivitet genom att få en tillströmning av kroppens egna må-bra-hormoner. Denna aktivitet kräver inget ombyte och ingen fysisk aktivitet, utan aktiverar främst hjärnan på deltagarna.

*Pris 6720:- startavgift + 250:- per person, minsta debitering är för 12 personer. (deras pris:5600+200/pers)*

### **Laserlerduveskytte**

Denna aktivitet fungerar för upp till 4 skyttar åt gången, då flera personer kan skjuta på samma duva. Det kan även utföras i mörker! Öva skytteteknik från olika vinklar och i olika hastighet. Detta sker utomhus i närheten av hotellet.

*Pris: 10600:- för upp till 12 personer. Därefter tillkommer 400:-/person. (deras pris: 8500+330/pers)*

### **Archery Tag**

Detta spelas utomhus, på en bana byggd av uppblåsbara bunkers. Det påminner om paintball fast med pilbåge, där pilarna har en skumgummiboll i spetsen. Alla spelare förses med skyddsmask. Detta är en mycket uppskattad aktivitet som gärna kan kombineras med Bumperball.

*Pris: 720:-/person för upp till 10 personer, därefter 375:-/extra deltagare. Minsta debitering är för 10 personer. (deras pris: 600+330/extra p). Tidsåtgång ca 1 timme.*

### **Bumperball**

En fartfylld aktivitet som utlovar både skratt, fart och svett. Bumperballs spelas utomhus på gräs. Alla spelare förses med en stor luftfylld boll som ”skyddsväst”. Matcherna spelas i max 3 min åt gången och med upp till 10 spelare på planen samtidigt.

*Pris: 720:-/person för upp till 10 personer, därefter 375:-/extra deltagare. Minsta debitering är för 10 personer. (deras pris: 600+330/extra p). Tidsåtgång ca 1 timme.*

*Pris för kombinerat Archery Tag och Bumperball: 875:-/person för upp till 10 personer, därefter 465:-/extra deltagare. Minsta debitering är för 10 personer. Tidsåtgång ca 1,5 timme.*

## **Kultur & Historia**

### **Kväll vid Siljan**

När mörkret börjar falla vandrar ni tillsammans med guide från hotellet ner till Siljans strand. Vid stranden och Båthuset brinner eldar och ljus, och guiden berättar om Tällbergs utveckling från bondby till global mötesplats; om kulturen med dräkter, kyrkbåtarna mm. Under tiden serveras vintertid värmande glögg och pepparkakor, eller sommartid kaffe eller varm choklad och kanelbullar.

Möjlighet finns även att arrangera detta inomhus i Båthuset precis vid strandkanten, eller i Strandpaviljongen, som är en rund byggnad vars fönster ger vacker utsikt mot Siljans strand och kan dekoreras med ljusslingor och levande ljus. Möjlighet finns även att ställa upp bänkar på gårdsplanen om ni önskar vara utomhus.

*-För mindre sällskap: 5-15 personer. Tid för aktiviteten är ca 1,5 timme.*

*Pris 2500:- inkl. fika (anpassas efter era önskemål)*

*-För större sällskap: 15-50 personer. Tid för aktiviteten är ca 1,5 timme.*

*Pris: 2500:- fast avgift + pris från 350:-/person.*

*-Facklor går att köpa till för 75:-/person, för att gå i fackeltåg mot stranden.*

*Denna aktivitet kan om önskas kombineras med en guidad Tällbergspromenad och Kulning.*

### **Tällbergspromenad**

Tillsammans med en kunnig guide utforskar vi byn Tällberg genom en intressant promenad längs byns vägar.

*Rekommenderat antal 10-80 personer. Tid för aktiviteten är ca 1,5 timme.*

*Pris 1500:-/guide (vi rekommenderar max 25 personer per guide)*

### **Kulning**

Duktiga artister från trakten kommer hit i folkdräkt, och till fiolspel kular de för er till fördrinken och spelar sedan in er till middagsbordet. Denna aktivitet går även bra att kombinera ihop med " Kväll vid Siljan".

*Pris 6400:-.*

### **Fäbodstund**

I Storstugan, hotellets gamla höloft, tänder vi upp med levande ljus och en kunnig guide berättar om det gamla fäbodlivet. Denna aktivitet kan kombineras med t.ex. kulning.

*Rekommenderat antal 10-80 personer men det går även att anpassa till större grupper. Pris ca.1500:-.*

### **Folkdans och Folkmusik**

I folkdräkter kommer Leksands Folkdanslag hit till oss och sjunger, spelar och dansar. Ni kan själva delta i dansen om Ni önskar.

*Pris 8000:-.*

### **Kyrkbåtsrodd**

Testa på att vara en riktig mas eller kulla - prova på att ro kyrkbåt på äkta dalavis vid Tällbergs strand.

Kort historik om kyrkbåten och certifikat för fullgjord grundkurs ingår. En populär rolig aktivitet som kräver gott samarbete i gruppen. Om inte annat så får man det efter att provat detta!

*Rekommenderad gruppstorlek är 14-20 personer per båt, aktivitetens tid ca.1.5 timmar. Pris: 6000:-/båt.*

### **Islandshästridning**

Upplev naturen och de vackra omgivningarna runt Siljan från hästryggen (även för ovana ryttnare).

Innan turridningen får Ni en genomgång på ridbanan, sedan bär det iväg ut i skog och mark. Kan kombineras med fikakorg eller lättare måltid. Max 5 personer per grupp.

*Välj mellan 2 eller 3 timmars tur eller heldag. Pris varierar beroende på tid, antal och om ev. måltider önskas.*

*Pris från 700:-/person.*

### **Tipspromenad**

Åkerblads har en unik historia och Christina Åkerblad har själv skrivit om den i hennes bok om gården. Ni samlas vid hotellets entré för en kort presentation och välkomsthälsning, och varje deltagare får med sig en karta med över frågestationerna. Tipspromenaden baseras på frågor kring gården och dess historia.

*Pris 1500:-. Vi dukar gärna upp med fika längs vägen! pris från 85:-/person.*

### **Dalahästtäljning**

Kunniga täljare från Nusnäs kommer till oss på hotellet för att visa och tillsammans med er tälja dalahästar på traditionellt vis. Under tiden berättar de om Dalahästens historia och dess betydelse.

*För grupp mellan 2-8 personer, en instruktör. Pris från 5500:-*

*För grupp mellan 9-16 personer, två instruktörer. Pris från 10000:-.*

## **Föreläsning**

### **Lars Erlman**

Låt er inspireras och motiveras av en man som gjort många och stora förändringar i sitt liv. Lars Erlman är kocken som blev företagsledare som blev företagare som blev föreläsare och idrottsman. Välj mellan ”Våga vara vänlig” eller ”inte bara snack”.

*Mer information samt prisuppgift lämnas på begäran*

## **Vintertid**

### **Spark**

På hotellet finns sparkar och pulkor till utlåns. En sparktur i ett gnistrande vintervackert Tällberg rekommenderas varmt, likaväl som en pulkautflykt på Storängen.

### **Längdskidåkning**

Vid Majstångsplatsen samt vid Tällbergs skola utgår längdskidspåren i byn, men även Rättvik, Leksand, Bjursås och Orsa lockar med bra skidspår och utförsbackar. Skidutrustning finns att hyra i bland annat Rättvik och Leksand, ca. 12 km från Tällberg. Eventuell skidutrustning bör förbokas hos respektive arrangör.

### **Curling**

I Leksand, endast 15 minuters bilresa från hotellet, erbjuds möjlighet att prova på curling, ordna turneringar eller skojspel för såväl mindre som större sällskap. Banan finns tillgänglig för bokning så länge hockeysäsongen pågår.

### **Slädtur**

Vid Tällbergs skola, ca 10 minuters promenad från hotellet, står kusk redo med släde och varma fällar. Om mörkret fallit lyser även facklor på släden för att guida er i skog och mark. Turen varar ca 30 minuter.

*Pris på förfrågan. Varma kläder rekommenderas!*

### **Utomhusaktiviteter via arrangör**

Genom en samarbetspartner kan vi erbjuda spännande vinteraktiviteter som innehåller både fart och fläkt, samtidigt som naturupplevelsen på isen och i skogen verkar som medicin för stressade själar. Det blir ett gemensamt minne som stärker relationerna mellan kollegor och affärsbekanta. Välj mellan:

**Segla isjakt** (3-20 personer)

**Segla Kitewing** (3-10 personer)

**Snöskovandring** (3-50 personer)

**Långfärdsskridskor** (3-50 personer)

**Isskulptering** (6-250 personer)

*Mer information samt prisuppgift lämnas på förfrågan.*