

Timeout EVENT.

Ett effektivt sätt att stärka gruppen och gemenskapen i gruppen är att genomföra en fysisk övning man kanske aldrig provat tidigare. Vi har valt ut ett antal aktiviteter med olika grad av ansträngningsnivå som stärker såväl gruppgemenskapen som det fysiska och mentala välbefinnandet för den enskilde individen. Alla aktiviteter leds av erfarna instruktörer som anpassar övningen till deltagarnas önskemål och förutsättningar.

BOX – roligt och fysiskt utmanande

Tid ca 60 min | 350 kr/person (min 2 500 kr, max 5 500 kr)

Kan man få energi genom att göra av med energi? Box är en boxnings- och kampsportsinspirerad aktivitet för dig som vill ha en gruppstärkande övning där deltagarna samtidigt får utlopp för sin energi. Ett roligt avbrott i konfererandet som skapar glädje, samhörighet och energi för fortsättningen av mötet. *Ombyte till träningskläder krävs.*

PILATES – fokus och styrka

Tid ca 60 min | 350 kr/person (min 2 500 kr, max 5 500 kr)

En lika rolig som effektiv kombination av styrketräning, stretch och yoga. Kroppen blir både stark och smidig. Samtidigt som rygg- och bukmuskulatur stärks under lugna former stärks gruppen. Passar alla oavsett ålder och kroppsform. *Lugnare pass kan genomföras utan att ombyte är nödvändigt, vid pass med lite mer tempo bör träningskläder användas.*

YOGA – fysisk och mental träning

Tid 60–75 min | 350 kr/person (min 2 500 kr, max 5 500 kr)

Yoga är en lika mental som fysisk aktivitet. Kroppen stärks och förmågan att fokusera, slappna av och hantera stress tränas. Varför inte börja konferensen med yoga? Vår erfarenhet är att deltagarna blir mer fokuserade under resten av konferensen. Passet anpassas efter gruppens förmåga och önskemål. *Lugnare pass kan genomföras utan att ombyte är nödvändigt, vid pass med lite mer tempo bör träningskläder användas.*

AFRIKANSK DANS – rytm och glädje

Tid ca 60 min | 350 kr/person (min 2 500 kr, max 5 500 kr)

Den afrikanska dansen och musiken bygger upp, balanserar och stärker både kropp och själ på alla plan. Kondition och fysisk styrka tränas på ett roligt och behagligt sätt, samtidigt som koordination och rytmkänsla stimuleras. Ett härligt motionspass med naturliga rörelser som skapar samhörighet, glädje och energi i gruppen. *Lugnare pass kan genomföras utan att ombyte är nödvändigt, vid pass med lite mer tempo bör träningskläder användas.*

QI GONG – balans och harmoni

Tid ca 45–60 min | 350 kr/person (min 2 500 kr, max 5 500 kr)

Enkla, sköna och långsamt flytande rörelser som gör att du slappnar av mentalt, att andningen blir lugnare, djupare och att cirkulationen kommer igång i hela kroppen. Målsättningen är att få mer energi, förbättra hälsan samt förebygga och lindra sjukdomar. Passar utmärkt som en paus i eller inledning av konferensen. *Utförs på plats i konferensrummet eller ute i den vackra naturen. Ombyte är inte nödvändigt.*



Timeout Spa & Event
08 592 500 45 · info@timeoutisigtuna.nu
www.timeoutisigtuna.nu

UTVECKLANDE OCH UTMANANDE FÖRELÄSNINGAR OCH
AKTIVITETER FÖR SMÅ OCH STORA GRUPPER

En givande konferens är inte ett fristående event utan en process. En process som är menad att förbättra, förändra och förstärka företaget genom alla moment under konferensen. Vi erbjuder aktiviteter som faktiskt skapar ett reellt mervärde för deltagarna och som bidrar till att den process som sätts igång under konferensen fortsätter även efter konferensens slut. Välj mellan aktiviteterna nedan eller kontakta oss för rådgivning eller för ett skräddarsytt program. Vi tipsar även gärna om föreläsningar som kan vara intressanta för en viss grupp eller sammanhang.

Timeout **EVENT.**

HIMALAYA – fascinerande och tankeväckande

Tid: 90–120 min | 350 kr/person
(min 2 500 kr, max 5 500 kr)
Tillval: Boken "Into thin air", 100 kr/person

En föreläsning med fantastiska bilder från en expedition till baslägret till världens högsta berg Mount Everest. Om äventyr och tragedi, gruppprocesser och vikten av planering, förberedelser och målfokusering. En mycket bokad och uppskattad föreläsning som väcker tankar och funderingar som sträcker sig långt efter föreläsningens slut.

FOKUS – tankeväckande och utmanande

Tid: 30–45 min | 250 kr/person
(min 1 500 kr, max 3 500 kr)

Är du fokuserad när du går in till ett möte, skall fatta ett viktigt beslut eller befinner dig i komplexa situationer? Använder du din värdefulla energi där den gör mest nytta? Hur kan du öka din förmåga att fokusera? Är du medveten om hur du fokuserar och på vad? Påverkar var du lägger din energi din stressnivå? Denna aktivitet utmanar och väcker tankar. Den ger dig också några enkla men kraftfulla verktyg för att öka din förmåga att fokusera och styra energin till rätt saker.

*Genomförs på plats i konferenssalen.
Ingen speciell utrustning eller klädsel behövs.
Passar att kombinera med Energi.*

ENERGI – frisk luft och viktiga lärdomar

Tid: 45–60 min | 250 kr/person
(min 1 500 kr, max 3 500 kr)

Hur mycket av din förmåga/oförmåga att fokusera ligger på det fysiska planet? Finns det någon koppling mellan vår mentala och fysiska sida? Kan en bestigning av Mount Everest lära oss något om fokusering och stresshantering? Kan man få energi genom att göra av med energi? En promenad i naturen med inslag av teori och exempel. Vi håller ett tempo som alla kan följa men går bitvis på skogsstigar och i kuperad terräng.

Skor/kängor som tål fukt och eventuellt lite leriga stigar behövs. I övrigt ytterkläder som klarar utomhusvistelse i rådande väderlek. Vid ojämn väderlek, såsom kraftigt regn, ersätter vi om möjligt utomhusaktiviteten med en inomhusaktivitet. Passar att kombinera med Fokus.

TUNN LUFT – en grupps undergång på hög höjd

Tid: ca 180 min | 750 kr/person
(min 4 500 kr, max 7 500 kr)
Tillval: Boken "Into thin air", 100 kr/person

Med fantastiska bilder och en fascinerande berättelse får vi följa en expedition på väg till Mount Everests basläger i Himalaya år 2002. Övriga och tragiska händelser visar sig få stora effekter på gruppen. Föreläsningen bryts vid 4–5 tillfällen för korta grupparbeten. Grupperna får med utgångspunkt från berättelsen arbeta med olika frågeställningar; om hur man får en grupp att fungera, om målfokusering och ledarskap samt olika sätt att förhålla sig till utmaningar, oväntade händelser och förändringar.

En inspirerande föreläsning och gruppsaktivitet som ger lättförståeliga insikter i mekanismer som påverkar våra liv varje dag, både privat och i arbetslivet.

RELAX – piggar upp och taggar ner

Tid: ca 50 min | 650 kr/person inkl. produkt

Utmana dig och din grupp, prova spikmatta! Shakti ger ny energi och kvick återhämtning i vardagen. Du blir mindre stressad och effektivare i livet och spikmattan är en upplevelse för alla. Ett utmärkt sätt att fylla på med energi under konferensen. Inleds med en kort övning för att stilla sinnet. Guidad avslappning liggande på spikmattan. Skön skalpmassage.

Alla deltagare får en Shakti spikmatta med väska och en CD med guidad avslappning och lugn musik.

Ingen speciell utrustning/klädsel behövs.

Välkommen att boka på 08-592 500 45