



# Aktiviteter

## Visionsmålning med vernissage

En kreativ aktivitet som går att genomföra såväl ute som inne. Aktiviteten startar med en kort och något annorlunda självpresentation samt en individuell och nytänkande övning, därefter formas grupper. Vad som skapas är helt upp till gruppen men temat kan t.ex. vara en framtidsvision för företaget/avdelningen, ny logotyp, vad som ger oss extra motivation, drivkraft, spåna nya arbetsätt, kundgrupper etc. Skapandet avslutas med vernissage där grupperna får presentera sina alster. Vi använder oss av en akrylfärg med mycket oljefärgskänsla, sprayfärger och annat kul samt riktiga uppspända dukar. Det här är en aktivitet som får alla att slappna av och släppa prestationsångesten.

**Pris:** 425 kr per person

**Tidsåtgång:** ca 2 timmar

**Passar grupper på:** alla

**Årstid:** året om

**Minimidebitering:** 10 personer

---

## Expedition Vandalorum

Den här aktiviteten tar er med ut bland området runt Vandalorum. Ni ska under en begränsad tid lösa ett antal uppdrag av vilt skiftande karaktär. En av våra absolut mest populära aktiviteter! Till er hjälp har ni en GPS, en ryggsäck med utrustning och de (udda) specialkunskaper som finns i ert lag. Det gäller att lösa de verkligt knepiga uppgifterna i en kamp där nytänkande, kreativitet och fantasi är ovärderliga egenskaper.

**Pris:** 425 kr per person

**Tidsåtgång:** ca 2 timmar

**Passar grupper på:** 10-200 personer.

**Årstid:** anpassas efter årstid

**Minimidebitering:** 10 personer

---

## **På minuten på Vandalorum**

Höj nivån på mötet med en aktivitet som får upp smilbanden. En fartfylld aktivitet inspirerad av TV-programmet. Utmana kollegorna under tidspress där goda nerver är lika viktigt som skicklighet! Blås bort plastmuggar med en ballong, lägg godis i färgordning, stapla muttrar med hjälp av en kinesisk ätpinne, häng upp spikar på en spänd lina utan några hjälpmedel. Enkla aktiviteter som alla kan utföra! Enda kruxet är att uppgifterna ska lösas på en minut! Hysteriskt kul...

Går att genomföra helt inomhus eller utomhus beroende på önskemål och väder.

**Pris: 425 kr per person**

**Tidsåtgång: ca 1-1,5 timmar**

**Passar grupper på: 6-200 personer.**

**Årstid: året om**

**Minimidebitering: 10 personer**

---

## **Mästarna på Vandalorum**

Det här är en utmanande aktivitet inspirerad av ett populärt TV-program. Delar av den här aktiviteten går att genomföra inomhus samt året om. Tävla i ett urval av grenar som verkligen sällar agnarna från vetet. Ni kan själva välja hur fysiskt ni vill ha det. Oavsett så går det precis lika bra att genomföra individuellt som i lag. Vi rekommenderar dock det senare. Ni kan komma att möta utmaningar som "kuben", "rätta tiden" och "hjäringympa". Övningarna är givetvis anpassade för att alla skall kunna delta oavsett ålder och fysik, de bestäms i samråd med er.

**Pris: 450 kr per person**

**Tidsåtgång: ca 2 timmar**

**Passar grupper på: 6-200 personer.**

**Årstid: året om**

**Minimidebitering: 10 personer**

---

## **Samarbetskamp**

Grupperna om ca 6-10 personer kommer att ställas inför en rad utmaningar som ska lösas. Under aktiviteten kommer vi att, förutom att skratta gott, arbeta med faktorer som kommunikation, kreativitet och samarbetsförmåga. Kan göras med poängräkning då tävlingsmomentet betonas i högsta grad eller utan, som kunden själv önskar.

**Exempel på övningar:**

**A:et** – hur ska man få denna konstruktion att förflytta sig?

**Jättekluget** – ett litet problem i jättestorlek

**Svarta Änkan** – många tåtar att dra i och lika många viljor

**Ravinen** – alla ska ta sig över..?

**Pipeline** – bollar, rör, samarbete och koordination.....

**Öresundskonsortiet** – här ska det byggas broar!

Pris: 425 kr per person  
Tidsåtgång: från 1-1,5 timmar  
Passar grupper på: alla  
Årstid: året om  
Minimidebitering: 10 personer

---

### **Naturlig mindfulness**

Mindfulness eller medveten närvaro är ett förhållningssätt till livet som handlar om att leva här och nu, att ta del av livet med alla sinnen. Om vi inte lever livet fullt ut här och nu – när ska vi då göra det? Det blandas tekniker från Yoga, Qi Gong, Tai Chi och olika stresshanterings tekniker. Aktiviteten delar med tipsar om enkla övningar som kan användas vid stressade situationer hemma och på arbetet. Passet genomförs helst ute och alla kan delta. Vanliga kläder går bra men det rekommenderas kläder efter väder och som tillåter rörelse. Vid dåligt väder kan passet genomföras inne.

Pris: från 4000 kr per grupp  
Tidsåtgång: ca 45 minuter  
Passar grupper på: alla  
Årstid: anpassas efter årstid

---

### **Provningar med Arabusta**

**Kaffe:** Alla vet precis hur man vill att sitt kaffe ska smaka! Här utmanas dina smaklökar och provar olika ursprung och bryggmetoder samt pratar om kaffe och myter.

**Te:** Grönt, svart, rött, vitt – te finns i många varianter. Här pratas det om odling, ursprung, kvaliteter och naturligtvis provsmakas ett urval.

**Choklad:** Vi provar choklad med olika ursprung och kvalitet och pratar om chokladens historia, nyttighet och trender. Även med enbart mörka bitar eller tillsammans med dessertvin.

Pris: 250 kr per person  
Tidsåtgång: från 1-1,5 timmar  
Passar grupper på: alla  
Årstid: året om  
Minimidebitering: 10 personer

---

Samtliga priser är angivna exkl. moms.