

## **Konferensaktiviteter**

### **Yoga**

Vår yogalärare Astrid tar hand om er och ni får insupa lugnet och utsikten över Drevviken till stillsamma yogaövningar. Vid dåligt väder är man i vårt växthus, också där med utsikt över Drevviken

*45 min 225kr/p Minimumdebitering 1800kr*

### **Bli en kallbadare – Så lär du dig hantera kylan – andningsteknik & mindset**

Vi möts upp på bryggan nedanför Kristinahuset där vi lär oss andningsteknik och hur man ställer sig in på att möta kylan. Sen avslutas det med att vi försöker nå 1-5 minuter i Drevvikens kalla vatten

*45 min 195kr/p minimumantal 4p*

### **Konditorstaffett**

Gruppen delas upp i 2-3 lag, där varje deltagare gör en uppgift, tex att göra 5 st marsipanrosor, när dessa är godkända får nästa deltagare sätta igång... som en stafett.

Gren 1: Göra 8 marsipanrosor

Gren 2: Skära 30 apelsinfileér

Gren 3: Rulla 5 chokladbollar (vikt 40-50g)

Gren 4: Vispa maräng tills man kan hålla den uppochner ovanför huvudet.

*Detta görs i samband med fika och tar totalt med fika 1 h*

*Pris 295kr/p Minimum 8 p*

### **Grillkurs - så grillar du över öppen eld**

Vi visar tekniker och hur man drar nytta av elden för att laga god och smakrik mat. Kursen är utformad som en föreläsning där man står tillsammans runt elden och får höra, se och ställa frågor när vi lagar er lunch.

*1h Lunch och föreläsning 350 kr/p*

### **Frilufsmatlagingskurs – Så lagar du en 3 rätters middag på ett Trangiakök**

Vi lär och hantera och utnyttja ett Trangiakök till max där man får lära sig tekniker som kommer att imponera på dina vänner nästa gång du är ute i skogen. Vi har plockat ihop ingredienser. Grupper om 1-2 personer lagar på eget utekök. Vi visar, förklarar och hjälper till.

Menyn äts sedan som lunch tillsammans

*1,5h Lunch och kurs 495kr/p minimumantal 8p*

**Gröna Fingrar - Så fyller du ditt skafferi med godsaker från din trädgård eller balkong.**

Friidlarexperten Jessica berättar hur du enkelt kan få grönsaker och blommor att växa och ge skörd på i stort sett egen hand. Vi går igenom förberedelser av jorden, odlings tid och hur man gör för att inte växterna ska dö när du är borta på semester.

*1h 295kr/p minimumantal 10p*

***Alla priser är ex moms.***