Konferensaktiviteter på Villa Långbers

Det ska vara enkelt att boka en konferens med bra innehåll. Villa Långbers har ett brett utbud av föreläsare, instruktörer och aktiviteter. På så sätt kan du enkelt och smidigt boka hela ditt konferensinnehåll hos oss. Runt Siljan är utbudet stort när det kommer till aktiviteter och utflyktsmål. Här följer ett axplock av aktiviteter som vi tror kan passa er grupp. Vi välkomnar också era specifika önskemål för en skräddarsydd och unik konferens.

Tema Mat & Dryck

Ost – eller dryckesprovning
Villa Långbers erbjuder flera olika provningar. Vad lockar er?
Provning med mousserande viner/Champagne, stilla viner, ölprovning med lokalproducerad öl eller varför inte Murboannas egenproducerade ostar.

Provning mousserande vin inklusive föreläsning
Deltagare 8–30 personer.

Provning stilla vin
Vi provar 5 olika viner. Vid färre än 8 personer, begär offert.

Provning öl
Micael Lysén, Dalarnas enda ölsommelier, har ett flertal olika provningar, så som Ölets mångfald, IPA – den nya stora hypen, Ljus Lager – ölet som tog världen med storm.

Provning ost
Tillsammans Mats från Murboannas får ni prova 6 olika ostsorter och höra om dess tillverkning och historia.
Tid: ca 45 minuter.

Tema Hälsa

Träna med hälsocoach
Varva arbete med aktivitet och rörelse. Vi kan erbjuda duktiga aktivitetsledare från Sveriges främsta hälsohem - Masesgården. Testa yoga, cirkelträning, eller lite avslappnande meditation. Utöver träningspass kan du även boka en uppsjö av föreläsningar på temat hälsa.

Konsten att andas
Lär er mer om andningens betydelse för din hälsa. Vi tar cirka 25 000 andetag/dygn och det är inte bara att andas, hur gör man egentligen? Öppna dörren för en outnyttjad hälsoresurs som påverkar stress, oro, sömn, återhämtning, energinivåer och medvetenhet.
Tid: ca 1 h.

Hur skapar vi ett ”VI-RUS”? Hur hanterar vi stress och oro?
Hälsocoachen Magnus Lindroth berättar om hur det krävs ett mentalt fokus för att skapa förändringar i din livsstil. Det är just den där mentala skärpan som du behöver för att bryta invanda beteenden, vanor och tankemönster som du skapat genom åren. Tydliga mål, ett klart syfte och en passionerad vilja är en bra start. Om du mår bra så gör du bra. Kunskap om stress och återhämtning kan göra skillnad. För att lyckas med att skapa ett VI-RUS (ett effektivt team) behövs en kultur som bygger på tillit, kreativitet och förmågan att utmana varandra att hela tiden bli lite bättre.
Tid: 1 h.

Breathwork journey
Tillsammans med Magnus Lindroth får ni möjlighet att uppleva denna kraftfulla metod. Minska din stress och oro som kan leda till ångest, depression och i värsta fall, till utbrändhet. Få mer energi, stärk din självkänsla och öka din inre drivkraft
Tid: 1,5 h.

Rekommenderat tillval:
**Yoga Flow** pass som skapar ett inre lugn och ökar den mentala skärpan.
Tid: 45 minuter.

God morgon
En skön morgonstart grundar oss för resten av arbetsdagen och sänker stressnivån i både kropp och knopp. Kreativiteten och energin ökar och du har nytta av denna stund under hela dagen
Tid: ca 45 minuter.

God kväll
Avrunda dagen och kom ner i varv med lugna och välgörande övningar och avslappning i en rogivande miljö.
Tid: ca 45 minuter.

Yinyoga
Ta en paus från vardagen och tillåt dig att för en stund vara i nuet med Yinyoga som hjälper dig att hitta din inre livsglädje. Detta är en Yoga som passar alla.
Tid: ca 1 h.

Körsång

Utmanas tillsammans med dina kollegor i kraften att sjunga tillsammans!
Genom kreativitet och lekfullhet med rösten i fokus, får ni en teambuildande upplevelse ni sent kommer glömma! Att sjunga tillsammans har en bevisad positiv effekt på både den mentala och den fysiska hälsan. Körsång har även en förmåga att leva kvar långt efter och ge positiv inverkan på såväl team som arbetsplats.
Tid: ca 1,5 h.

Tema Inspiration & Nöje

Teamwork
Inspiratören Jenny Hedlund, professionellt certifierad coach, med bland annat 5 VM guld på meritlistan, erbjuder en energiboostande aktivitet i ett beprövat koncept.
Konceptet bygger på att stärka individer och grupper på ett enkelt, utvecklande, utmanande, insiktsfullt och väldigt roligt sätt. Alla kommer att växa!
Pris och tidsåtgång på förfrågan.

Spring så spelar vi
Som "Ring så spelar vi" fast på riktigt. När den första ringsignalen hörs så går programledaren Mats Ingels fram till någon i lokalen och är nyfiken, ställer de bekanta frågorna samt frågar efter vilken låt personen vill höra. Sen kommer momentet som alla väntat på, frågan. Klarar inte den tävlande frågan så går priset vidare och läggs i potten. Varje delmoment avslutas med personens önskelåt.
Vi garanterar en minnesvärd kväll med mycket skratt och tok.
Tid: ca 1 h.

Mobil Quiz
Glöm papper och penna och onödigt långa musik- eller kunskapsquiz. Här tävlar vi digitalt i den egna mobiltelefonen och på storbildsskärmen i lokalen.
Varje fråga har tre svarsalternativ och den som svarar rätt snabbast vinner.
Går både att göra i lag och enskilt.
Tillsammans med Mats underbara humor så blir detta en aktivitet att se tillbaka på med ett leende på läpparna.
Tid: ca 1 h.

Bäst på hotellet
Vår egen variant på ”Bäst i test.” Här tävlas det i lag med en hel del grenar inspirerade från det kända TV-programmet. Och glöm inte – det är domaren som bestämmer!
Tid: ca 1,5 h.

Hemliga lådan
Detta är en lättsam inomhusaktivitet för gruppen som vill ha kul och utmanas intellektuellt likväl som att utmana sina tävlingsnerver. Målet med tävlingen är att lösa så många av de problem som möjligt från den hemliga lådan. Deltagarna kommer att utmana sina smaker och luktsinnen likväl som sin intelligens och kreativitet.
Tid: ca 1,5 h.

Indoor Challenge
En rolig inomhusaktivitet där kreativitet, humor och intelligens är viktiga beståndsdelar för att ha en chans att vinna den åtråvärda pokalen. I den utrustning som ingår i aktiviteten är bland annat en Ipad, ett uppdragshäfte, en kortlek, tävlingskort, garnnystan, ballonger mm. Roliga teamövningar, kluriga frågor, spännande fotouppdrag och konstruktionsuppgifter skall lösas. Målet med aktiviteten är att försöka lösa så många uppgifter som möjligt under den tid lagen har till förfogande.
Tid: ca 1 h.

420 sekunder
En fartfylld teambuildingtävling som bygger på att man i lag möter varandra parallellt vid 5 stationer. Under tidspress måste deltagarna jobba tillsammans för att lyckas. Sedan avslutas allt i en rafflande final. Deltagarna kommer att få nyttja hela sitt förråd av humor, intelligens och planering samt testa sina gränser, fast mer mentalt, än fysiskt. Passar alla på företaget!
Tid: 1,5 h.

iTeamriddle
En fräsch och spännande teambuildingaktivitet där ny teknik möter beprövat upplägg. Ett 50-tal uppgifter skall lösas med hjälp av iPads. Här pressas tekniken där roliga övningar, kluriga frågor, interaktiva fotouppdrag samt konstruktionsuppgifter matas på i en aldrig sinande ström.
Tid: 1,5 h.

Tema Natur & Kultur

Ut i Naturen
Tillsammans med en naturguide får ni uppleva vår storslagna natur med Tällbergs fantastiska vyer och djurliv. Prova exempelvis på olika tekniker för att göra upp eld och bygg ett vindskydd. Kläder efter väder för vandring på skogsstigar, naturskola och teambuilding, en upplevelse för hela gruppen att minnas och ta lärdom av.
Tid ca 2,5–3 h (går att anpassa).
Max ca 30 personer.

Kaffe & Krabbelurer
Efter en stillasittande dag kan det vara skönt att komma ut i skogen och njuta av Tällbergs omgivning och vackra utsikt över Siljan. Detta är en aktivitet som blandar natur-och friluftskunskap. Du får lära dig knepen för att enkelt tända en eld och andra nyttiga kunskaper i skogen. Vi kokar kaffe och bakar Krabbelurer som blir till en riktig vildmarksbakelse. Tänk på att ha kläder som lämpar sig att vara ute och vid en eld. Det är få saker som skapar gemenskap som en eld.
Tid ca 2,5–3 h (går att anpassa).
Max ca 20 personer.

Kyrkbåtsrodd
Testa på att ro kyrkbåt på äkta dalavis vid Tällbergs strand.
En populär klassisk aktivitet som kräver gott samarbete i gruppen.
Tid ca 1 h.

Kulturvandring
Du får veta mer om Geopark Siljan, byns historia, natur och kultur på en vandring genom Tällbergs Naturreservat och bymiljöer.
Tid ca 1,5 h (tid och svårighetsgrad kan anpassas).
Max 30 personer per guide.

Vandring på egen hand
Vi packar er eftermiddagsfika i ryggsäckar så får ni gå en promenad till slogboden på Digerberget och fika där. En skön eftermiddagsaktivitet där ni får chansen att gå och samtala i grupp eller bara njuta av fåglars kvitter.
Tid efter eget önskemål.

Vandring på egen hand +
Ni får med er färdigpackade ryggsäckar med korv, korvbröd, kaffe med tillbehör.
I ryggsäckarna finns sittunderlag och det man behöver för att tända eld och grilla.
Tid efter eget önskemål.

Dalahästmålning
Dekorera er egen dalahäst, antingen fritt från fantasin eller efter en äkta dalahästmålares instruktioner. Ett kul minne att ta med sig hem.
Tid: ca 1 h.

Häst & Vagn
En tur med häst och vagn i vår vackra by, packa med en picknickkorg och stanna någonstans för ett gott fika. Kan man komma närmare naturen?
Tid: ca 2 h, 6–8 personer.

Saker att göra på Villa Långbers
- Nyttja vårt gym och/eller ta en löprunda/promenad i våra vackra omgivningar.
- Avsluta träningspasset med en skön bastu.
- Spela ett parti Kubb eller Boule eller varför inte bara njuta av lugnet i någon av våra nyrenoverade salonger. Låna ett spel och vinn över kollegan i Schack eller Råttfällan.
- Tillgång till poolen på vårt systerhotell Gyllene Hornet ingår – ta en promenad genom skogen dit, våra kollegor möter er med en Charkbricka och något gott att äta innan eller efter badet.

**Kontakt konferensbokning**
E-post: konferens@langbers.se
Tel: 0247-502 90

