



VANDRINGSPAKET

Paketet för gruppen som vill förena nytta med nöje under sin aktivitetsdag - en härlig dag ute i naturen med motion, frisk luft och gemenskap med kollegor eller vänner. I samtliga vandringar ingår även en fikapaus.

Rekommenderad tidsåtgång:
2-6 timmar

Rekommenderad gruppstorlek:
Obegränsat

Övriga detaljer: Vandringspaketet kan utföras längs de flesta vandringsleder, längden på vandringen bestämmer ni själva!

I vandringspaketet kan du också välja tema själv, utgående från behoven i just din grupp. Samtliga teman utförs under vandringens gång.

Exempel på vanliga teman är:

Teambuilding - Vår arbetshandledare guidar gruppen i olika diskussionsövningar och gruppstärkande aktiviteter

Get together - För gruppen som vill lära känna varandra bättre genom lättsamma lekar och utmaningar. Temat fungerar också för den redan sammansvetsade gruppen.

Mindfulness - För gruppen som vill stressa ner och koppla av. Kravlösa, enkla meditationsövningar och användning av andra verktyg för att koppla av och stressa ner.

Matvandringen - För gruppen som vill fokusera på motion och mat! Med detta tema finns möjligheten att satsa mer på vandringens matpaus. Kanske en riktigt kalasfika, eller varför inte tillreda en hel lunch ute i naturen?

