



# Konferensaktiviteter vinter

## Yoga

Yoga är verkligen en träningsform för alla. Var och en presterar efter egen förmåga. Prova på ett pass med vår duktiga instruktör som tar både nybörjare och mer avancerade grupper. Denna aktivitet kan ni välja att ha antingen inomhus eller utomhus i vår natursköna miljö. Tidsåtgång ca 1 timme.

## Föreläsning

Vi hjälper att hitta en passande föreläsare efter era önskemål. Få uppriskande och motiverande inspiration eller kanske en föreläsning om kost, träning och återhämtning för att nå bästa resultat inom träning.

## X-gym

Ett välfyllt gym med en träningsyta på hela 280 kvadratmeter! Här hittar du allt du behöver för att ta din träning till nästa nivå, från stor maskinpark till cardiodel och friviktsyta. Gruppriser min 10 personer, du kan även boka upp din egna tid

## Skidinstruktör – alpin

På en privatlektion är det du och din utveckling som ligger i fokus, tillsammans med din instruktör utformar ni lektionen efter dina mål och ambitioner. Vi erbjuder privatlektioner för nybörjare till de mest avancerade inom både alpin och snowboard. Alla våra skid- och snowboardinstruktörer är utbildade inom, pedagogik, metodik, mekanik, analys och teknik. En grupplektion anpassas efter hela gruppens förmåga.

## Skidinstruktör – längd

Tillsammans med våra duktiga instruktörer kan du vässa din stak teknik, förbättra diagonalåknningen, lära dig skate eller få välbehövliga tips för att förbättra din skidåkning. Ni lär er självklart även mer om denna underbara motionsform. Varje lektion är unik och anpassad efter åkarens nivå och ambition. En grupplektion anpassas efter hela gruppen förmåga. Både vad gäller övningar och val av platser för att utföra träning. Om ni är nybörjare och vill lära er åka längdskidor helt från grunden – eller om ni har specifika önskemål områden som ni vill förbättra – boka en privatlektion och få ut mer av din skidåkning.

## Hundspann

Upplev naturen och vintern i ett fartfyllt äventyr från en släde! Ett helt gäng entusiastiska hundar drar dig genom de vita vinterskogarna i den intelligande vildmarken. Vi har möjlighet att ordna både kortare och längre dagsturer.

## Skotersafari, kortare turer och heldagsturer

På skotersafari kör du en egen skoter men vår ledare är med och guidar er runt på ett spännande äventyr i vildmarken. Vi åker genom det vackra vita landskapet och njuter av omgivningen. Vi har möjlighet att ordna både kortare och längre dagsturer. Du måste ha bil- eller skoterkörkort för att köra skoter.

## Middagstur med häst och släde

Åk häst och släde i facklornas sken genom Grönklittsskogen till Fryksås Hotell och avnjut en utsökt middag bestående av Fryksås viltgryta, serveras med grönsaker och potatis. Dessert kommer att variera. Sallad, smör och bröd samt bordsdryck ingår.

## Nöje/Underhållning – DJ, trubadur, dansband & konsert

Via oss kan du även boka underhållningen till festen, middagen eller eventet.

## Alpinduellen

Kör parallellslalom i söderbacken eller norrbacken. Bästa tid vinner!

## Våffeltur med häst och släde

Våffelturen tar dig på gammeldagsvis med släde genom skogen till Fryksås hotell. Här äter du våfflorna i mysig miljö med storslagen utsikt över Orsasjön och Siljan. Våfflor med hjortronsylt/jordgubbssylt, grädde och glass, kaffe/the eller varm choklad ingår.

## Längdstafett

Efter en längdlekation kan det vara kul att testa sina nya kunskaper och teknik i längdåkning. Kör en längdstafett med vännerna eller kollegorna. Fartfyllt och en rolig aktivitet för hela sällskapet.

## Isfiske med guide

Fiska på egen hand eller med någon av våra kunniga fiskeguidar. Guiden tar er med till deras favoritvatten och ger er tips om vart det nappar bäst. Fiske är en aktivitet man kan göra året runt och det finns gott om fiskevatten i närområdet.

## Snöskor

Snöskor är ett fantastiskt sätt att ta sig fram på snön och förlänger vandrings-säsongen. Det låter dig njuta av vintern och kan vara en social aktivitet. Upplev naturen med snöskor som är perfekt att använda i djup snö och kuperad terräng.

## Vinprovning

Bokas minst ca. 4 veckor innan. Vinprovning med sommelier. Sex viner. 2 vita och 4 röda. Ni kommer prova 3 olika druvor där ni kommer få uppleva vilken skillnad det kan vara på samma druva. 10–20 personer.

## Ölprovning

Bokas minst ca. 4 veckor innan. Ölprovning med Bryggmästare ifrån Mora Bryggeri eller Björka Bryggerhus. Ca. 1 tim - 30 min ölprovning från bryggerhusets öl sortiment och 30 min om ölets historia. 8–15 personer.

## Matskola

Testa vår matskola, under ledning av erfaren kock lagar ni middag tillsammans. Ett avslappnat och naturligt sätt att umgås och stärka relationer.

## Catering

Förbeställ catering till festen eller konferensen. Ät en avkopplande middag tillsammans i stugan. Det är bekvämt att få samma service som på restaurangen fast restaurangen kommer till er.

## Escape Box

Escape Box är en häftig och engagerade spionjakt att genomföra som teambuilding och en kul utmaning med dina vänner. Ett adrenalinfyllt lagspel för 10–300 personer. Ni får ett uppdrag att lösa som lag, boxen är full av spännande gåtor, pussel, kartor, böcker och formler, överraskningar och hemligheter. Ca 75 min.

För mer information kontakta konferensavdelning:

0772-280 100 • moten-konferens.se • konferens@orsagronklitt.se

**Orsa Grönklitt**