

# Något extra på konferensen?

Hör av dig till oss på Hagabergs konferens om du är intresserad att addera något av följande till er planerade konferens. Vi undersöker möjlighet och återkommer med pris!

## Teambuildning "Korpens Äventyr"

En team-stärkande dag för 6-200 personer uppdelade i lag på ca 6-8 personer.

"Äventyret" innehåller stationsbanor aktiviteter som passar alla och där samarbete är en viktig nyckel för att klara uppgifterna.

Ett "Äventyr" arrangeras gärna utomhus i närområdet, men det går också att vara inomhus.



## Fyspass

Vi erbjuder olika nivåer på träningspass så som cirkelträning, gympa, tabata, core, some move och stavgång

## Aktiv konferens

Vi finns med hel/halvdag på konferensen för att hålla i rörelsepauser, aktiva raster och kanske som avslutning på dagen ett fyspass.

## Mindfulness/yoga

Varför inte starta Er konferens med något stilla, för att hitta fokus och hamna i nuet.

## Power walk de Lux

En lite snabbare promenad för att få igång kroppen, kanske i närområdet eller en PW i centrum där vi får lära känna Södertälje och dess historia.



## Föreläsning

Vi kan erbjuda föreläsningar med teman:

- Hälsa som resurs
- Balans i livet
- Motion för nytta och nöje
- Kost för ork och hälsa
- Stark genom Klimakteriet –psykiskt, fysiskt & mentalt