

Aktiviteter på Kärlingesunds Gård

PADDLA KAJAK I NORDSTRÖMMARNA eller TILL HAVS

* Paddla i Nordströmmarna, där Kärlingesunds Gård ligger, är fantastiska att paddla i. Lugnt vatten i alla väder. Underbara vattenvägar, öar och stränder.

* Paddla till havs, utgå från Grundsund, och upptäck vattnen och öarna runt Gåsö

Pris hyra kajak: Från 300 kr/p ca 6 timmar

Med instruktör ca 3 timmar 600 kr/person vid minst 6 personer. Vid större grupper begär offert!



FÄRGTROLLERI

En rolig övning med att blanda de tre grundfärgerna gul, röd och blå samt svart och vitt. Miljontals nya färgtoner uppstår som genom ett trolleri. Du lär dig hur du skall få fram den färgton du önskar. Man kan gå vidare med färgtrolleri till "Bildskapande som teambuilding" eller till att måla individuellt eller helt enkelt nöja sig med upplevelsen.

Med **Sigrid Hansson**

Pris 2-4 timmar 450 kr/person vid minst 8 personer.



PRAKTISK RETEAMING

I ett företag/organisation finns det en summa av arbeten som skall utföras under en arbetsdag och som var och en förväntas lösa på bästa sätt. Det är inte ovanligt att man blir oense om vem som skall göra vad och när. Problemen uppstår oftast pga missförstånd människor emellan.

Vi erbjuder en trevlig konferensaktivitet på detta tema som både är nöje och arbete. Arbetsgruppen får praktiska uppgifter att lösa i naturen kring Kärlingesund. Gruppens olika kvaliteter behövs för att lyckas med uppgifterna. Det handlar mera om organisation än fysik. Alla kan delta och göra sin del. Efteråt har vi en genomgång av resultaten och ni får en föreläsning om hur man kan utveckla arbetsgruppen i form av praktiska tips.

Med **Peter Wallén**

Peter är sjukgymnast, hjälper och vägleder enskilda, grupper och organisationer/företag med friskvård och hälso promotion. Han är mycket omtyckt för sin förmåga att med hjälp av humor vända svårigheter till möjligheter och utmaningar

Pris ca 3,5 timme 500 kr/person vid minst 12 personer.

ITALIENSK MATLAGNING

Doft och smak av kryddörter och vin. Gemenskapen runt ett bord - En symbol för det goda livet!

Ni lagar er egen italienska måltid tillsammans med vår personal och ni får en inblick i det italienska köket och en härlig italiensk måltid bestående av en mångfald rätter. Recepten får ni med er hem.

Med **Vår personal**

Tidsåtgång för matlagningen 2-2,5 timmar beroende på hur många och duktiga ni är. Pris 650 kr/person vid minst 10 personer. OBS kostnad för middag, 200 kr/p, avgår. Max 14 personer



Alla priser är exkl moms!

YOGA

Yoga ger en skön stund för kropp och själ samt ny energi och klarhet.

För att få byta fokus en stund, vända energierna inåt och rensa huvudet erbjuder vi ett Yogapass på 1,5 timme. I lugnt tempo och med tydliga instruktioner ger yogan såväl nybörjare som vana yogautövare en vitaliserande upplevelse. Cirkulationen blir bättre i kroppen, huvudet klarnar och välbefinnandet ökar. Målet med yogapasset är att få känslan av vitalitet och lugn, samtidigt.

Mjuka kläder och en relativt tom mage är allt som behövs. Övrigt material finns på plats.

Med **Christina Ingemarsdotter** som är yogainstruktör och leder Balanspunkten i Göteborg

Pris ca 1,5 timme 250 kr/person vid minst 10 personer. Max 20 personer

AFRIKANSK DANS

Afrikansk dans är något för alla som vill röra på sig. Ni dansar till levande traditionellt trumspel eller till modern afrikansk musik. Förutom den härliga upplevelsen av rytmer/musik/dans tränar man koordination och kroppsmedvetenhet.

Med **Theodore Awuletey** som kommer från Ghana. Han är danspedagog, koreograf och slagverkare.

Pris 2-4 timmar 450 kr/person vid minst 10 personer



SKRIV ER GEMENSAMMA BERÄTTELSE

Teambildande workshop med kreativt skrivande och teamets berättelse i fokus. Hisnande roligt och skapande. På bara tre minuter skriver ni de första oväntade berättelserna, och därefter är ni igång i kreativt flow. Bygg en gemensam berättelse på kreativitetens lustfyllda grund. Befria författaren inombords; alla kan med denna teknik – oavsett förkunskaper. En oförglömlig upplevelse tillsammans.

Med **Ann Westermarck**, skribent och föredragshållare, skapare av verktyget Författarkortleken. Känd för att få deltagarna att sträcka ut i sin fulla längd, och lite till... så att man i efterhand frågar sig "Var i all världen fick jag detta ifrån?"

Pris 2,5-3 timmar 500 kr/p vid minst 10 personer

BILDSKAPANDE SOM TEAMBUILDING

Tillsammans målar vi roliga bilder som går att ta med sig hem antingen hela eller i väl valda delar. Vi målar med stora penslar, häftiga färger och till god musik. Varje grupp, ca 5 personer, får ett uppdrag att tillsammans forma ett bildmotiv. Vi leker fram det. Avslutningsvis har vi vernissage där vi gruppvis hänger upp och beskådar konstverken.

Aktiviteten skapar en samarbetsituation, en trygghet i gruppen så man vågar förändra sin egen och andras målningsinsatser, (arbetsinsatser), för att resultatet skall bli en så bra bildkomposition som möjligt.

Med **Sigrid Hansson** som är verksam konstnär men hon har också en stor erfarenhet av att arbeta med teambuilding inom färg och form

Pris 2-4 timmar 450 kr/person vid minst 8 personer.

Alla priser är exkl moms!

KROPPSSPRÅK – FÖRELÄSNING OCH WORKSHOP

Vad säger vi med våra kroppar? Vilka signaler sänder vi ut? Finns det ett manligt och ett kvinnligt kroppsspråk? Kan jag medvetet höja eller sänka min status? Hur nära kan jag gå en annan människa utan att det blir pinsamt?

Detta är några frågor som vi på ett roligt och lärorikt sätt försöker besvara.

Med **Agneta Arpi** som arbetar som lärare, kursledare, dramapedagog, symbolpedagog och improvisationsaktör.
Pris 2-3 timmar 450 kr/person vid minst 10 personer.

LINEDANCE

Har ni aldrig provat linedance men älskar att dansa/ röra på dig så kanske linedance är något för er. Linedance utövas utan danspartner i bekväma skor och kläder med vattenflaskan i närheten, för tempot i musiken är allt från långsamt till svettigt och fartigt.

Det handlar inte bara om släpig countrymusik utan det dansas till all slags musik t ex vals, funk, disco, tango, night club mm.

Att utöva linedance innebär att memorera stegkombinationer så att man kan få kroppen att röra på sig. I linedance gör man aldrig fel utan bara variationer!

OBS Endast vardagskvällar efter kl 18.00 eller helger!

Med **instruktör från Rock´n Row Linedance** Pris 1-1,5 timme 225 kr/person vid minst 10 personer.

LAGA MIDDAG MED PERSONALEN

Var med och laga er 3-rätters middag tillsammans med vår duktiga personal! Allt från brödbak till gräddvispning. En aktivitet som kan vara både lärorik och rolig och dessutom gör ni något tillsammans. Förutsätter att ni valt till en förrätt för att det skall bli tillräckligt att göra för alla.

Pris 200 kr/person vid minst 5 personer.

BÅTTUR MED BOGSERBÅTEN HARRY

Båttur på valfritt antal timmar med den k-märkta bogserbåten, byggd 1887, med tändkulemotor.

Harry sköts och körs av föreningen L Laurin i Lysekil.

Ni tar er till Lunnevik för påstigning, ca 4 km från Kärlingesunds Gård.

Om nu önskar kan vi skicka med både dryck och till exempel skaldjur eller fikakorg.

Möjlighet att hyra fiskeredskap finns.

Pris 2000 kr/tim, minst 2 timmar. 500:- tillkommer för fram- och återkörning. Maxantal ca 40 personer



Alla priser är exkl moms!

BÅTTURER MED BRANDSKÄRSBÅTAR från Kärlingesunds brygga.

Fikakorg, skaldjur, drycker etc kan skickas med.

*** Skaldjursjakt**

Med hjälp av teamarbete och list löser lagen uppgifter som leder till gömda skatter i havet.

Skatterna ligger gömda i burar, och utgörs av havets läckerheter.

Lagen får en koordinat som de skall leda båten till, med hjälp av sjökort & passare.

Vi samlar kräftor & krabbor, övriga arter återutsätts. Tävlingen avgörs med en final på land, samt provsmakning av nykokta kräftor under prisutdelningen.

Pris 2000 kr/person, ca 4 timmar

*** Sälsafari**

Efter genomgång av båtsäkerhet och färdväg beroende av vädret åker vi ut genom strömmarna. Vi passerar Bassholmen och berättar om dess och allmogebåtarnas historia.

Väl framme vid sälkolonin respekteras störningsavståndet, men vi kan fortfarande beundra Bohusläns landskapsdjur Knubbsälen.

Vid sällsynta tillfällen ses också gråsäl i utkanten av kolonin. Det är ofta de unga hannarna som är nyfikna och kommer närmast båten.



Pris 800 kr/person, ca 3 timmar

*** Fisketur**

Vid denna tur håller vi oss inomskärs där vi provar fiskelyckan efter makrill, torsk, sej mm Sedan tar vi en välbehövlig fikapaus med värmande kaffe.

Efter fikan drar vi upp krabb- och kräftburar. I de fångas både ätliga och andra mer sällsynta arter, vissa av dessa återutsätter vi för fortsatt mångfald i havet.

Sedan återvänder vi till er brygga förhoppningsvis med fångst av både fisk & skaldjur. Under turen sker guidning om havet och dess invånare.

Pris 900 kr/person, ca 3 timmar

BÅTTUR TILL BASSHOLMEN med Trotjänaren Gråben

Kom över till den vackra ön Bassholmen i vår egna träsnipa Gråben. Båtturen tar knappt 10 minuter och sedan är du ute på ön med ängar, fågelvikar, löv- och barrskog där hästar, får och vilda djur betar. Fina promenadstigar. Fikakorg kan medtagas.

Pris 150 kr/person. Max 8-9 p åt gången men det går att köra flera gånger. Överfarten tar under 10 min.



BESÖK OCH GUIDNING AV BASSHOLMENS BÅTMUSEUM

Föreningen Allmoge Båtar driver sedan många år ett båtmuseum på Bassholmen. Ni blir guidade där av Kjell Fjellson som är en av de ursprungliga eldsjälarna. Han berättar på ett mycket livgivande och humoristiskt sätt om livet på Bassholmen i forna tider och de olika båttypernas historia och användningsområde. Hans berättelser är dessutom fulla av historier och skrönor.

Ni kommer till Bassholmen med Trotjänaren Gråben, se ovan, eller med föreningens båtar.

Pris 1900 kronor + båttur 150 kr/person.

Alla priser är exkl moms!