



Välkommen till Stufvenäs Gästgiveri

A K T I V I T E T E R 2 0 2 0



MAT - & DRYCKESPROVNINGAR

OST - & VINPROVNING

Prova fyra ostar med fyra viner.

Grundpris 1-10 personer 4200:- exkl. moms (5250:- inkl. moms),
deltagare därutöver 420:- per person exkl. moms (525:- inkl. moms).

CHOKLADPROVNING MED DRYCK

Prova fem olika sorters choklad av hög kvalitet och därtill fyra sorters drycker.

Grundpris moms 1-10 deltagare 3960:- exkl. moms (4950:- inkl. moms),
deltagare därutöver 396:- per person exkl. moms. (495:- inkl. moms)

VINPROVNING

I vår berömda vinkällare som bland annat uppmärksammats av Svenska Vinakademien provar ni fyra sorters vin.

Grundpris 1-10 personer 3520:- exkl. moms (4400:- inkl. moms),
deltagare därutöver 352:- per person exkl. moms (440:- inkl. moms).

MOUSSERANDE VINPROVNING

Prova två Champagner mot två andra mousserande viner från andra länder/distrikt.

Grundpris 1-10 personer 3880:- exkl. moms (4850:- inkl. moms),
deltagare därutöver 388:- per person exkl. moms (485:- inkl. moms).

SPRITPROVNING

Kan ni känna skillnad på Whisky, Tequila, Rom och Cognac?

Grundpris 1-10 personer 3600:- exkl. moms (4500:- inkl. moms),
deltagare därutöver 360:- per person exkl. moms (450:- inkl. moms).



MATLAGNINGSKURS

Här lagar ni mat tillsammans med våra kockar inne i restaurangköket.
Ni kommer att laga er egna trerätters meny för kvällen.

Grundpris 1-10 personer 3160:- exkl. moms (3950:- inkl. moms),
deltagare därutöver 316:- per person exkl. moms (395:- inkl. moms).

*I kursen ingår förutom aktiviteten ett kockförkläde per person.
Kuvertpris på maten tillkommer.*

TIPSPROMENAD MED KORVGRILLNING VID SJÖBODEN

Gå en tipspromenad i våra natursköna omgivning få möjlighet att gnugga
geniknölarna med 12 stycken kluriga frågor om mat och dryck.

Grundpris 1-10 deltagare 2.000:- exkl. moms (2500:- inkl. moms),
deltagare därutöver 96:- per person exkl. moms (120:- inkl. moms).



STUFVENÄS SPA

Stufvenäs Spa ger dig kraft att finna balans och harmoni i en fridfull och stillsam miljö. Njut av tid för avkoppling och sköna behandlingar efter er arbetsdag.

På spa får ni tillgång till varma bad, ångbastu, infrabastu, vanlig bastu, badrock, badtofflor, handduk, färsk frukt, vatten och te.

Spaentré kostar 395:- per person inkl moms.

Våra hotellgäster kan köpa till spaentré för 250:- per person inkl moms.

Spaentré för konferensgäster är gratis.

Se www.stufvenas.se/spa för behandlingsmenyn.

Entré till Stufvenäs Spa och behandlingar bör förbokas.

HYR HELA STUFVENÄS SPA

Skulle ni uppskatta att rå om er själva och varandra på Stufvenäs Spa?

Ni kan hyra Stufvenäs Spa i två timmar och därmed få privat tillgång till vår spaanläggning under denna tid.

Ni kan givetvis även boka behandlingar hos våra terapeuter!

Det finns möjlighet för er att beställa en lättare måltid samt öl/vin/cider eller alkoholfritt alternativ. I priset ingår entré.

Grundpris 1-10 personer 4245:- exkl. moms (4500:- inkl. moms),
deltagare därutöver 236:- per person exkl. moms (250:- inkl. moms).



K R O P P & S J Ä L

D O - I N M A S S A G E

Do-In är ett egenvårdsprogram (att massera sig själv) av orientaliskt ursprung. En kombination av andnings-, massage- och rörelseövningar. Kan kombineras med Qi-gong, en kombination av andning, kroppsrörelse och mentalkoncentration, om ni önskar. Om vädret tillåter kan vi ordna detta utomhus.

Grundpris 1-10 deltagare, 1000:- exkl. moms (1250:- inkl. moms),
deltagare därutöver 50:- per person exkl. moms (63:- inkl. moms).

Q I - G O N G

Lugna mjuka rörelser i harmoni med andningen som aktiverar energikanalerna (meridianerna) i kroppen. Övningarna förbättrar cirkulationen, hälsan och ger snabb avslappning.

Grundpris 1-10 deltagare, 1000:- exkl. moms (1250:- inkl. moms),
deltagare därutöver 50:- per person exkl. moms (63:- inkl. moms).

N A T U R F Y S

Enkel och funktionell träning, inspirerad av olika träningsformer, utomhus och med naturen som redskap. En träning som är enkel att anpassa för den egna dagsformen och som passar alla åldrar med både styrka och kondition. Ca 60 min.

Grundpris 1-10 deltagare, 1000:- exkl. moms (1250:- inkl. moms),
deltagare därutöver 50:- per person exkl. moms (63:- inkl. moms).



M I N D F U L N E S S

I samarbete med Åsa Pettersson på Rogarden kan vi erbjuda olika aktiviteter med stresshantering och mindfulness i fokus. Vad är mindfulness? Mindfulness är att medvetet rikta uppmärksamheten till det som sker just nu i stunden; ett förhållningssätt som utvecklar medvetenheten om nuet. Vi gör det nyfiket och med öppet sinne. Genom att bli medveten om tankar, känslor och vad som händer i vår kropp blir vi mer uppmärksamma och gör klokare val, blir lugnare och ökar välbefinnandet.

H I T T A L U G N E T I N O M D I G

Vi lever i ett ständigt brus och livet vilar aldrig. Det är lätt att dras med av alla krav och lyssna på alla andra och glömma sig själv. Stress och en tillvaro med höga krav där autopiloten ständigt är påslagen blir lätt till vardag. *Vad händer i hjärnan och kroppen när livet går på högvarv och det blir obalans? Var befinner du dig? Upplever du att tankarna springer och att kroppen reagerar? Har du en inre kritiker som aldrig är nöjd? Hur hittar du glädjen och blir din allra bästa vän?*

Välkommen till en stund där jag pratar om hur mindfulness kan hjälpa till när livet går på högvarv. Vi provar lätta övningar som du kan använda i din vardag för att må bra fullt ut.

H I T T A L U G N E T I N A T U R E N

Naturen ger ofta oss människor ett lugn och där kan vi landa ner helt kravlöst och bara vara. Följ med på en mindful promenad i den vackra naturen och upplev hur vi med hjälp av våra sinnen kan vara mer i nuet. Låt dig omslutas och "bada" i naturen. Känn hur stressen sänks i kroppen och hur tankarna blir mer vänligt sinnade. Ny energi infinner sig och väcker kroppen till glädje.

Välkommen till en stund där vi upplever nuet genom och i naturen. En promenad där vi provar lätta övningar som du kan använda i din vardag för att må bra fullt ut.

P Å U T F L Y K T I N A T U R E N M E D F I K A K O R G

Att sakta ströva i naturen och låta sig omslutas och uppleva allt som sker med alla sinnen gör snabbt att axlarna sänks och ett lugn infinner sig. Stressen rinner bort och känslan av att bara få vara kommer till vårt medvetande. Vi tar en mindful promenad i den vackra naturen och stannar till för att njuta av innehållet i vår fikakorg. Med hjälp av våra sinnen fångar vi stunden och blir mer närvarande i nuet.

Välkommen till en stund där vi upplever hur en fikakorg med sitt innehåll kan smaka så gott när vi är i naturen och använder alla våra sinnen fullt ut. En utflykt där vi provar lätta övningar som du kan använda i din vardag för att må bra fullt ut.

Begär offert!



M I N D F U L N E S S I A R B E T S L I V E T

Hur möter vi bruset som ständigt omger oss? Hur manövrerar vi och skapar balans när arbetslivet ofta präglas av högt tempo, krav och snabba förändringar? Vad händer när hjärnan ständigt utmanas av informationsflödet och av att vi allt mer är uppkopplade utåt?

Dagens arbetsliv bjuder på utmaningar där stress och press blir till dagliga följeslagare. Det är många bollar som ska vara i luften samtidigt och vi lever i ett prestationssamhälle där gränser mellan arbetsliv och fritid lätt suddas ut. Våra tankar lägger krokben för oss och livet vilar aldrig.

Genom en inspirerande föreläsning ger jag konkreta verktyg och handfasta råd som öppnar dörren till arbetsglädje, positiv energi och ökat välmående. Få en arbetsplats med mer lugn och harmoni, engagemang och fokus.

Jag varvar prat om knopp och kropp och våra tankar med övningar som är enkla att använda både på arbetet och hemma i vardagen. På ett lättsamt och engagerande sätt visar jag fördelarna med att leva mer i nuet och ger tips för bestående lugn.

Punkter som jag tar upp

- Vad är mindfulness och varför mindfulness?
- Konkreta verktyg för mer lugn, ökat fokus och mer energi
- Vad är stress och vad händer inom oss när den griper tag?
- Mera arbetsglädje

Jag erbjuder kortare introduktionsföreläsningar på 45-60 minuter till de mer matnyttiga där vi provar mer övningar och pratar mer ingående. Med fördel kan man också kombinera en föreläsning med till exempel en promenad i mindfulness. Vi upplever då naturen med alla våra sinnen för att lättare hitta ett tempo i medveten närvaro.

W O R K S H O P

Vi provar Mindfulness i praktiken med bland annat medveten andning, kroppsskanning och visualiseringsövningar. Våra sinnen med smak, hörsel, syn, doft och känsel visar också vägen till att lättare uppleva det bästa i stunden. Vi upptäcker tankar, känslor och var vi är i kroppen genom att säga hej till naturen. Du uppnår ökat välbefinnande och känner lugn och kroppen är fulltankad med ny energi efter den här stunden.

Begär offert!



NATURSLINGAN PÅ STUFVENÄS

Naturslingan är markerad med stolpar med vit topp och reflexband. Slingan startar genom att följa vandringsleden ner mot Fulvik och Örarevet. Om du står framför huvudbyggnaden tar du till vänster från parkeringen och följer grusvägen ner mot havet så ser du var slingan svänger in till höger.

Slingan är ca 1,6 km, så den passar för både gamla och unga. Strax före du kommer fram till Fulvik och Örarevet svänger Naturslingan av åt höger över kalhygget. Sedan håller du höger på den gamla kyrkvägen och följer den tillbaka mot Stufvenäs infartsväg. Kartor finns i receptionen.

Längs med slingan sitter det skylthållare på stolparna. Vi har alltid en tipspromenad uppsatt som man som gäst hos oss kan gå. Tipslappar och pennor finns att hämta i receptionen.

Vi har två olika varianter av tipspromenad, en historisk och en allmän. Vi kan också byta till skyltar med olika enklare fysövningar för den grupp som vill ha en motionsaktivitet efter exempelvis konferensen.

Självklart kan vi också sätta upp era egna frågor om ni vill ha en egen tipspromenad om ert företag, jubilarer eller bröllopsparet. Kostnad för byte av tips eller skyltar med fysövningar tillkommer. Se nedan.

Välkomna ut och njut av naturen!

AKTIVITETSPRIS

Byte till en av våra befintliga tips eller skyltar 500:-

Byte och utskrift/laminering av egen tipsrunda 1000:-

Priserna är exklusive moms.

**Vi har reflexvästar
och pannlampor för utlåning
om ni vill ta en promenad även
om det blivit mörkt ute.**

Fråga i receptionen.



NATUR & KULTUR

FISKE MED GUIDE

Fiskeupplevelse tillsammans med fiskeguiden Hans Brolin. Gästgifveriet packar familjens fikakorg och så ger man sig iväg i båt från viken nere vid Stufvenäs. Max 9 personer per tillfälle.

Kanske nappar det, kanske inte men närheten till naturen och havet tillsammans med familjen ger en stunds harmoni för kropp och själ.

Begär offert!

LERDUVESKYTTE

Här provar ni på skytte tillsammans med era vänner. Här får ni chansen att testa på sporten som har flera miljoner utövare världen över. En rolig aktivitet som passar alla.

Grundpris 1-10 deltagare, 1800:- exkl. moms (2250:- inkl. moms),
deltagare därutöver 75:- per person exkl. moms (94:- inkl. moms).



M U S I K U N D E R H Å L L N I N G

S Å K A N D E T B A R A I N T E L Å T A

En musiktävling som inte kräver något annat än ett gott humör. Här har vi sett den blygaste blyge sjunga solo redan efter några minuter.

I ett högt tempo med massor av humor tar Ulf "Bitte" Appelqvist hand om er. Han ger er, tillsammans med sina musiker, en musikalisk resa med musik från alla möjliga genrer. Kvällen kan även avslutas med en stunds dans om man så önskar. Mycket populär underhållning som har spelats på Stufvenäs Gästgiveri många gånger.

En interaktiv resa med både sång och vanvett!

På Spåret... Så Ska det inte låta.....Doobidoo... ah, vi kör allt på en gång!!!

Helkväll med Bitte Appelqvist, artist, musiker, underhållare m m.

K Ö R S L A G E T

En aktivitet som lockar till mycket skratt och nöje! Bli indelade i lag där respektive lag utgör en kör. Varje kör blir tilldelad en låt. Träna på låten tillsammans med ledare och musiker och framför sedan den med ett stort engagemang!

Vi lockar fram era kunskaper i sång och koreografi! Låt de andra poängsätta ert verk. Bästa kör vinner och får framföra vinnarlåten igen!

M U S I K Q U I Z M E D D I S C O - J E P P E

Jesper Liljergren har varit i underhållningsbranschen i 30 år och har en stor erfarenhet av att roa olika sorters åldersgrupper och ändamål. Jeppe erbjuder både skraddarsytt eller ett fast musik-quiz med eller utan tema till er konferens och garanterar ett riktigt högt underhållningsvärde! Han ordnar också dans eller karaoke.

Begär offert!



U N D E R H Å L L N I N G

H E R R G Å R D S M O R D

Härmed tillkännages att ett mord kommer att äga rum på Stufvenäs Gästgifveri.
Meddelas endast på detta sätt... Begär separat prospekt om denna aktivitet.

Begär offert!

M A G I S K H A P P E N I N G M E D M I K E

Mike låter er få uppleva en spännande kväll/dag med sin enastående föreställning.
Under konferensen, till middagen eller både och allt kan hända när man släpper
en illusionist lös! Vi erbjuder två paket:

1. Close-up magi, som bygger på en föreställning där Mike trollar för gästerna vid borden under middagen.
2. Magisk "Standup" show, där vi under middagen erbjuder trolleri vid borden för att därefter bjuda på en show på ca 30 minuter.

Begär offert!

S K R Ä D D A R S Y T T E F T E R E R A Ö N S K E M Å L

För att er konferens ska kännas fullbordad ordnar vi även gärna andra aktiviteter.
Det kan till exempel vara stand up-komiker eller intressanta och inspirerande föreläsare.
Vi samarbetar med många kända samt lokala aktörer och tillsammans kan vi skraddarsy
aktiviteter som passar just ert ändamål!

Berätta vad ni önskar - vi kommer med ett förslag!

JOSEF APPELQVIST PIA-LENA BJÖRNLUND DANIEL ALLEVED

*"Baserad på succén av den historiska krogshovven
med samma namn"*

Draken & Skytten

En Berättarkväll med Musik

LOKALA BERÄTTELSE OM
VERKLIGA HÄNDELSE FRÅN KALMAR

*Nu har man möjlighet att få ännu större inblick i Sveriges största rättsskandal
där adelsmännen Draken & Skytten står i centrum. Vi tar dig tillbaka till 1600-talet
och en sann lokalberättelse om stadens och traktens invånare. Allt ledde till ett äventyr
som ekade över Östersjön och vidare till Stockholms hov. Följ med du också!*

MUSIK - & TEATERUNDERHÅLLNING

Daniel Alleved är artist och konferencier från Göteborg men numer bosatt i Kalmar. Om ni bokar Daniel får ni en galet rolig kväll, fullspäckad av underhållning med "glimten i ögat". Uppväxten i Göteborg präglades av humor och värme vilket han tar med sig i sitt arbetssätt när han underhåller och skapar en relation med publiken.

DRAKEN & SKYTTE

Alla gäster som gillar historia i kombination med livemusik kommer att älska denna föreställningen. Nu har man möjlighet att få ännu större inblick i Sveriges största rättsskandal där adelsmännen Draken & Skytten står i centrum. Vi tar dig tillbaka till 1600-talet och en sann lokalberättelse om stadens och traktens invånare. Allt ledde till ett äventyr som ekade över Östersjön och vidare till Stockholms hov. En föreställning på 2 x 45 minuter som kan kombineras med en smakfull 1600-tals meny.

Begär offert!

DANIEL ALLEVED - VI GÖR FESTEN TILLSAMMANS

Boka Daniel som nöjesvärd inför din företagsfest eller konferens på Stufvenäs Gästgifveri. Tillsammans med en kollega (DUO) levererar vi underhållning för en helkväll innehållande mingel, middagsunderhållning, musikquiz och kvällsunderhållning.

Begör offert!



F E M K A M P M E D N Ö J E S H U S E T

E V E N T M A X

- Lerduvor
- Paintball på fallmål
- Yxkastning
- Skidstafett
- Hästhoppningsstafett

Grundpris 10 deltagare 3 245:- exkl moms, därefter 280:- exkl moms per deltagare

E V E N T M E D I U M

- Paintball på fallmål
- Yxkastning
- Slungboll
- Blåsrör
- Fotbollskänsla

Grundpris 10 deltagare 2 915:- exkl moms, därefter 259:- exkl moms per deltagare

E V E N T M I N I

- Yxkastning
- Fotbollskänsla
- Spikstafett
- Skidstafett
- Hästhoppningsstafett

Grundpris 10 deltagare 2 475:- exkl moms, därefter 215:- exkl moms per deltagare



A K T I V I T E T E R M E D D I G E R I D O O A B

Med ett av Sveriges största aktivitetsutbud anlitas vi ofta till konferenser, kickoffer och sommarfester över hela landet. Vi tar vår nisch på fullaste allvar och vi älskar att aktivera, testa oss gärna!

F E M K A M P

Sumobrottning, samarbetsstation, gladiator eller bungyrun, pilbågsskytte & segwayfinal. Smidighet, IQ, styrka, balans. Laget med bäst blandning av färdigheter vinner.

E X K L U S I V T R E K A M P

Medans sumo- eller zorb fotbollsturneringen är igång är segwaybanan öppen för övning inför lagstafetten. Finalen i Hinderbanan är supertaggad och utlovar oftast flera ledarskiften.

W E S T E R N K A M P

I westerntemat finns det inget som passar så bra som den mekaniska tjuren eller "bullride". I konceptet finner ni ytterligare westerninspirerade aktiviteter såsom lassokastning med äkta lassorep samt pricksskytte med salongsgevär.

L A G B Y G G A N D E M O B I L S P E L

Våra interaktiva lagspel på surfplattor. Grymt roligt, engagerande och passar alla grupper!

K R E A T I V A U P P D R A G E T

I "Kreativa" tar ni er runt i närområdet och löser olika energifyllda och varierande uppdrag. Välj uppdragen som gynnar ert lags färdigheter mest!

K O D J A K T E N

30 koder är gömda i er omgivning, hitta dem och använd koden för att låsa upp kniviga uppdrag eller frågor. Kodjakten är en fartfylld aktivitet där ni får jobba i lag och använda er samarbetsförmåga under stress och tidspress.

Begär offert!

V I S A M A R B E T A R M E D :

Digeridoo AB

Mr Mike - Mikael Lovestedt

Scenteknik i Kalmar AB

Jesper Liljegren

Nöjeshuset

Bitte Appelqvist

Hans Brolin

Wall & Wivien

Daniel Alleved

Åsa Pettersson - Rogarden

*Vid frågor, offertförfrågningar och bokningar
är ni alltid välkomna att ringa oss!*



HOTELL • RESTAURANG • SPA • KONFERENS

Stufvenäs Gästgiveri

385 97 Söderåkra • 0486-219 00 • info@stufvenas.se • www.stufvenas.se