



# Team Træning 2011

## DanParcs Søhøjlandet

**Indhold:**

<i>Før du bestiller</i>	2
<i>Oversigt Teamtræningspakker</i>	3
<i>Aktivitetsoversigt, Team træning</i>	4
<i>Teamtræningspakker – fakta og priser</i>	5
<i>Heste og ridning</i>	10
<i>Tilkøb</i>	12

## Overvejelser før du bestiller aktiviteter...

### *Konference*

*På DanParcs har I mulighed for at krydre konferenceoplevelsen med vores store udvalg af team aktiviteter. Vores erfarne aktivitetskoordinatorere hjælper gerne med at sammesætte et program efter netop jeres behov.*

*Før bestilling af aktiviteterne anbefaler vi, at I gør jer et par overvejelser omkring arrangementet.*

**Hvem er deltagerne** – for at få optimalt udbytte af jeres arrangement, er det vigtigt at være opmærksom på hvem der skal deltage og hvilke forudsætninger deltagerne har.

**Formålet med aktiviteterne** – Uanset om I ønsker et inspirerende teamforløb eller et fantastisk socialt arrangement bør I være bevidste om hvad I ønsker at opnå med arrangementet. Vi tilpasser gerne aktiviteterne til jeres agenda på dagen.

**Tid til rådighed** – Hvor meget tid vil I bruge på aktiviteter. Skal der eventuelt være flere forløb i løbet af dagen. Husk at selv et kort afbræk gøre en stor forskel. Vi laver alt fra en pause surprise på 15 min. Til 24 timer lange teambuildingforløb.

**Valg af aktiviteter** – Se vores udvalg af øvelser og aktivitetspakker i oversigten. Overvej evt. en ønsket rækkefølge. Vi hjælper gerne med valg og sammensætning. Generelt beregnes 3 aktiviteter pr. 2 timer, ved teambuilding beregnes 2 aktiviteter pr. 2 timer dog afhængig af tilbagemeldingsniveau.

**Drikkevarer og forplejning** – Vi anbefaler at give deltagerne mulighed for drikkevarer til aktiviteter over 1 time, og forplejning til aktiviteter på over 3 timer. Se vores muligheder på side 10 eller forhør dig hos salgsafdelingen.

Vi glæder os til at høre fra jer.

Med venlig hilsen  
Team DanParcs

## Teamtræning på DanParcs, Søhøjlandet

*DanParcs Søhøjlandet er din helt rigtige samarbejdspartner når arbejds hold, lederteams og medarbejdergrupper etableres, får nye udfordringer eller når udviklingen skal have et skub i den rigtige retning. Vi forvandler jeres ideer, værdier, strategier og teorier til praksis, og hjælper med at omsætte dem til en integreret del af virksomheden.*

I har mulighed for at sammensætte de enkelte øvelser fra vores omfattende oversigt over teamtræningsøvelser eller I kan vælge at benytte en af vores mange pakker hvor de enkelte øvelser i vid udstrækning kan tilpasses til netop jeres behov.

### Pakker teamtræning

Pakke	Beskrivelse	Øvelser	Tid	Læs mere på side...
Den korte proces	Et forløb tilpasset jeres agenda, omsæt teori til praksis	Tilpasses behov og deltagere	1 time	5
The Firm	12-24 timers komplet teambuildingforløb. Coach tilknyttet	Tilpasses behov og deltagere	12-24 t	5
VIP	Tre øvelser som på kun to timer sætter skub i samarbejdet	Kompasset, Labyrinten, Jobbet	2 timer	6
.Org	Hele organisationen får et skub og mulighed for at udvikle samarbejdet	Tilpasses behov og deltagere	7-24 t.	6
Isbryder op til 20 personer	Den perfekte start på et godt kursus eller som et aktivt alternativ til pause	Tilpasses behov og deltagere	20 min.	6
Isbryder over 20 personer	Den perfekte start på et godt kursus eller som et aktivt alternativ til pause	Tilpasses behov og deltagere	20 min.	6
Livecoaching	Et forløb som udvikler den enkelte såvel som gruppen. Coach tilknyttet	Bombøvelse, code red, Månerejsen, øvrige tilpasses	8 timer	7
Den Samarbejdsvillige "TB classic"	Klassiske øvelser med tilbagemelding efter hver øvelse	Handlebane, sort snor, rejs en flagstang	3 timer	7
Kommunikationstur	Med kort og walkie skal holdene guide hinanden rundt til poster	Posterne er hovedbrud som løses på turen	3,5 t.	8
Prioriteringsløb	Gruppen skal koordinere sine ressourcer og løse flest opgaver	Tilpasses behov og deltagere	2-3 t.	8
Den samarbejdsvillige "soft"	Teamtræning "light" med en kort tilbagemelding efter øvelserne	Bropassage, Katapult, Tillidsbane, Big-T	3 timer	7

Pakkerne gør det let for dig som arrangør at sammensætte programmet. Vi tilpasser refleksion og tilbagemelding til jeres behov og ønske.

Alle pakker og øvelser kan frit sammensættes således at vi opfylder netop jeres behov.



DANPARCS

## Oversigt teamtræningsøvelser

Øvelse	Beskrivelse	Tilfald	Process	Kommunikation	Ledelse / ansvar	Fysikniveau 1-3	Min antal pr. hold	Max antal pr. hold	Max antal hold	Vejl. Tidspunkt
Big T m/walkie	pusle og samarbejdsopgave som løses med brug af walkie talkie.		•	•	•	1	4	10	5	40 min
Blind room	Holdet skal samarbejde om at løse en simpel opgave, med bind for øjnene.	•	•	•	•	1	6	10	4	40 min
Brobygning	Brobygning. Vi bygger bro over åen. Vil den mon holde til holdet.		•	•		2	6	10	4	40 min
Bropassage	Passér "åen" med minimale ressourcer. Kræver samarbejde og kommunikation		•	•		1	6	10	4	30 min
Månerejsen	Hvilke ting skal medbringes på månerejsen? Holdet skal vurdere hvad der er vigtigst		•	•	•	1	5	20		35 min.
Labyrinten	Koordination er nøgleordet i denne sjove opgave		•	•	•	1	4	6	2	45 min.
Edderkoppespind	Holdet skal gennem spindet og undgå at blive fanget.	•	•	•		1-2	6	10	4	40 min.
Eksplodingsfare	Kan holdet redde kisten inden den "eksploderer"?	•	•	•		2	4	10	2	45 min.
Handlebane A eller B	Holdet skal hjælpe hinanden fysisk og skabe tryghed for alle.	•	•	•	•	3	6	10	1	45 min
Handlebane A+B	Holdet skal hjælpe hinanden fysisk og skabe tryghed for alle.	•	•	•	•	3	6	10	1	90 min.
Hvor bor Zebraen	Gåde, holdet skal koordinere mange oplysninger på én gang		•	•		1	4	10	2	40 min
Katapulten	Ved hjælp af mange forskellige remedier skal holdet bygge en katapult.		•	•		1	4	10	4	45 min.
WesTrek "Live"	Løs gåden og find frem til det hemmelige sted med de rigtige oplysninger.	•	•	•	•	1	4	8		60 min.
Teambuilding til hest	Hvad kan holdet lære af en modig, stærk og ikke mindst samarbejdsvillig islænder?	•	•	•	•					45 min
Morse . Code Red	Bryd koden og få beskeden. Hovedbrud og spænding.		•	•		1	6	10	4	40 min
Puzzle-run	I skal bruge samarbejde og tankevirksomhed til opgaven.		•	•		2	6	10	8	45 min.
Jobbet	Gennem godt samarbejde skal hele holdet gennem jobbet som kræver stor præcision af hele gruppen	•	•	•	•	1	3	10		45 min.
Rejs en flagstang	Hejs flaget for holdet. Hovedbrud og samarbejde		•	•	•	2	6	10	8	40 min
Sort snor	Med bind for øjnene skal holdet følge en snor i kuperet terræn.	•	•	•		2	6	10	4	40 min
Magic Stick	Den magiske pind svæver over jeres hænder, kan i sammen få den til at dale?			•	•	1	4	12	6	30 min
Tillidsbane	Holdet skal i blinde guides af en "tillidsperson" fra holdet.	•		•	•	2	6	10	4	45 min
Kompasset	Holdet skal gennem god kommunikation finde frem til et slogan i området.		•	•	•	2	4	10	4	45 min.
Tømmerflåde	Vi bygger en tømmerflåde, der skal fragte holdet over søen.	•	•	•	•	2	4	10	4	45 min
Zin obelisk	Svær gåde hvor holdet skal kommunikere, og samarbejde for at finde frem til løsningen		•	•	•	1	3	10		50 min.
Prinsessens fødselsdag	Der kræves god kommunikation for at holdet kan løse gåden.			•	•	1	2	8		40 min.

Fysisk Niveau: 1 = Her kan alle være med / 2 = Normal god fysisk form kræves / 3 = God fysisk tilstand er påkrævet

Pris (hverdag 8.00 – 18.00):  
Der faktureres for min. 6 personer

første time kr.198,-

efterfølgende time kr. 100,-

## Teamtræningspakker

### Den korte Proces – 1 time

Den korte proces er lavet med henblik på at underbygge en dag i kursuslokalet. Vi laver en times aktiviteter som understøtter jeres agenda. Deltagerne får her mulighed for at omsætte jeres teori til praksis. Aktiviteten afsluttes med 360° feedback.

**Fakta:**

*Max antal deltagere* -  
*Max antal pr. hold* -  
*Fysisk niveau 1-3* -

**Øvelser:**

*afhængig af valg*

Pris per person (kl. 08.00 – 18.00)

**kr. 198,-**

*Der faktureres for min. 6 personer. Prisen er inkl. materialer og fascillitator.*

### The Firm – fra 12 timer

12-24 timers effektivt teambuilding-forløb, hvor deltagerne får udfordrende og sjove oplevelser der skaber et stærkt fælles fundament - og i sidste ende betyder, at I kan bruge hinandens personlige ressourcer optimalt i hverdagen. Deltagerne skal på 12-24 timer gennemleve et år i et firma, med alle de udfordringer og uventede situationer, der kan opstå. Firmaet kommer på dybt vand, skal forhindre udefrakommende trusler og skal importere råvarer og ressourcer udefra. Der stilles store krav til teamets samarbejde, kommunikation og udholdenhed. I skal håndtere fysiske og intellektuelle udfordringer - og efter hver sekvens evaluerer I indsatsen og reflekterer over resultaterne. "The Firm" er udviklet af aktivitetsafdelingen på DanParcs Søhøjlandet i tæt samarbejde med Helle Rasmussen, der er cand.mag i dansk kommunikation, psykologi og certificeret coach.

**Fakta:**

*Max antal deltagere* 20  
*Fysisk niveau 1-3* 1-3

**Øvelser:**

*klating på pæl,  
dykkeopgave m.m.*

Pris per person for 12 timer (kl. 07.00 – 22.00)

**kr. 2600,-**

*Der faktureres for min. 10 personer. Prisen er inkl. kursusmateriale, coach og fascillitator, alle rekvisitter m.v. Inkluderet er også kursusforplejning under hele kurset - ekskl. evt. forbrug af øl, vin og spiritus, der faktureres efter forbrug. Kurset foregår med feriehuse som base. Feriehuse er ikke inkluderet i prisen, idet pris herfor varierer efter valg af hustype.*

## VIP – 2 timer

*Very Intense Proces* er et forløb som giver stof til eftertanke. Tre øvelser som sætter krav til deltagerens samarbejde og kommunikation. Evaluering gennemføres efter hver øvelse, og forløbet afsluttes med projektering til hverdagen.

<b>Fakta:</b>		<b>Øvelser:</b>	
<i>Max antal deltagere</i>	40	<i>Kompasset,</i>	
<i>Max antal pr. hold</i>	10	<i>Labyrinten,</i>	
<i>Fysisk niveau 1-3</i>	2	<i>Jobbet</i>	

Pris per person (kl. 08:00 – 18:00)

**kr. 298,-**

*Der faktureres for min. 6 personer. Prisen er inkl. materialer og fascillitator.*

## .Org – fra 7 timer

Organisationsudvikling hvor vi ikke blot træner evnen til samarbejde i grupper/teams, men også evnen til at samarbejde på tværs af grupper og teams med organisationens mål for øje. Deltagerne opsætter selv målsætningen som derefter skal indføres. Øvelsen udfordrer deltagerens overblik, koordinering og ikke mindst samarbejde og kommunikation. Der vil under og efter forløbet være mulighed for refleksion og evaluering som projekteres til hverdagen.

Den optimale løsning når I ønsker at udvikle hele organisationen til at fungere selvstændigt på tværs af arbejdsgrupper.

<b>Fakta:</b>		<b>Øvelser:</b>	
<i>Max antal deltagere</i>	-	<i>tilpasses behov</i>	
<i>Max antal pr. hold</i>	10	<i>og ønske</i>	
<i>Fysisk niveau 1-3</i>	2-3		

Pris per person for 7 timer (kl. 07.00 – 22.00)

**kr. 1200,-**

*Der faktureres for min. 10 personer. Prisen er inkl. kursusmateriale, fascillitator, alle materialer m.v. Inkluderet er også kursusforplejning under hele kurset - ekskl. evt. forbrug af øl, vin og spiritus, der faktureres efter forbrug. Kurset foregår med vores tipi som base.*

## Isbryder/Pause surprice – ca. 15 minutter

Den perfekte start på et godt kursus. Vi giver jeres konference et godt udgangspunkt, hvor deltagerne får mulighed for at hilse på hinanden under en sjov aktivitet i kursuslokalet.

Isbryderen er også en unik løsning som "pausesurprice" når I har behov for at strække benene, hvile hovedet og skabe ny energi under en teoretisk dag.

Bryd isen og få et bedre udbytte af kurset.

Pris op til 20 personer (kl. 08.00 – 18.00)

**kr. 850,-**

Pris over 20 personer (kl. 08.00 – 18.00)

**kr. 1100,-**



DANPARCS

## Livecoaching – 8 timer

Vi tilbyder nu en komplet kursusevent, hvor deltagerne i løbet af 8 timer gennemgår live-coaching og teambuilding i en intens blanding af teori og praksis. Kursuseventen egner sig særdeles godt til nye projektgrupper, fusionerede firmaer, nye afdelinger og andre organisationer, der trænger til at give deres team-ånd et skub i den rigtige retning.

Vi byder på en markant anderledes kursusdag, der foregår i det fri og i vores indianske tipi. Straks ved ankomsten til DanParcs kastes deltagerne ud i de første øvelser, hvor spændende teorier afprøves med praktiske samarbejds- og kommunikationsøvelser. Kursuseventen præges af højt fagligt indhold, masser af ahaoplevelser, gode grin – og et helt konkret udbytte. Der er tilknyttet en ekstern coach til arrangementet.

<b>Fakta:</b>		<b>Øvelser:</b>	
<i>Max antal deltagere</i>	30	<i>Eksplussionsfare,</i>	
<i>Max antal pr. hold</i>	10	<i>Månerejsen, Code red</i>	
<i>Fysisk niveau 1-3</i>	1-3	<i>m.m.</i>	

Pris per person for 8 timer (kl. 07.00 – 22.00)

kr. 1.995,-

*Der faktureres for min. 10 deltagere. Prisen er inkl. leje af tipi, coach, fascillitator, kursusmateriale, rekvisitter m.v. Inkluderet i prisen er også kursusforplejning inkl. 1 vand, Drikkevarer udover faktureres efter forbrug.*

---

## Den Samarbejdsvillige Teambuilding classic – 3 timer

Tre timer, tre øvelser. klassisk teambuilding med evaluering efter hver øvelse med fokus på gruppens samarbejde.

En klassiker som virker!

<b>Fakta:</b>		<b>Øvelser:</b>	
<i>Max antal deltagere</i>	80	<i>Handlebane</i>	
<i>Max antal pr. hold</i>	10	<i>Rejs en flagstang</i>	
<i>Fysisk niveau 1-3</i>	2	<i>Sort snor, Tømmerflåde</i>	

Pris per person (kl. 08.00 -18.00)

kr. 390,-

*Der faktureres for min. 6 personer. Prisen er inkl. materialer og fascillitator*

---

## Den samarbejdsvillige "Soft" – 3 timer

Hygge og samarbejde er i højsædet der gives kort tilbagemelding efter aktiviteterne

<b>Fakta:</b>		<b>Øvelser:</b>	
<i>Max antal deltagere</i>	80	<i>Bropassage</i>	
<i>Max antal pr. hold</i>	10	<i>Tillidsbane</i>	
<i>Fysisk niveau 1-3</i>	1	<i>Big-T, Katapult</i>	

Afviklet på hverdage mellem kl. 8-18:

Pris pr. person ved minimum 12 deltagere

kr. 398,-

*Der faktureres for min. 6 personer. Prisen er inkl. materialer og fascillitator*

## Prioriteringsløb

Prioriteringsløb i Gjern Bakker for grupper på 15 – 80 personer

Hvert hold skal hente så mange point som muligt ved at finde frem til forskellige poster i det skønne naturområde omkring feriecentret. Posterne giver forskellige point, alt efter om de ligger langt væk, tæt på osv. Det er op til det enkelte hold, selv at prioritere, hvorledes opgaverne skal fordeles og hvilke opgaver der skal hentes først. Hvert hold får identiske hjælpemidler udleveret ved start.

Varighed: 3 timer

<b>Fakta:</b>		<b>Øvelser:</b>	
	<i>Max antal deltagere</i>	<i>80</i>	<i>Tilpasses behov og ønske</i>
	<i>Max antal pr. hold</i>	<i>10</i>	
	<i>Fysisk niveau 1-3</i>	<i>2-3</i>	

Pris for hele arrangementet op til 25 personer:  
(hverdage kl. 08.00-18.00)

**kr. 7400**

Pris for hele arrangementet op til 80 personer:  
(hverdage kl. 08.00 – 18.00)

**kr. 12400,-**

---

## Kommunikationstur

Deltagerne blindes og køres til et ukendt sted i området, herfra skal holdene guide hinanden frem til poster i området som i sidste ende skal føre holdene tilbage til DanParcs. Undervejs skal holdene løse gåder og andre hovedbrud. En anderledes måde at få en tur ud i det fri.

<b>Fakta:</b>		<b>Øvelser:</b>	
	<i>Max. Antal deltagere</i>	<i>32</i>	<i>Posterne er</i>
	<i>Max. Antal pr. hold</i>	<i>6</i>	<i>hovedbrud og gåder</i>
	<i>Fysisk niveau</i>	<i>2</i>	<i>som løses under turen.</i>

Pris for hele arrangementet op til 16 personer (Hverdag kl. 08.00 -18.00)

**kr. 7400,-**

*Prisen er inkl. materialer og fascillitator*

Pris for hele arrangementet ved 17-32 personer (Hverdag kl. 08.00 -18.00)

**kr. 12400,-**

*Prisen er inkl. materialer og fascillitator*

## Ridning

Alle ryttere skal bære hjelm, vi har selvfølgelig hjelme i alle størrelser.  
 Vi anbefaler at man rider i joggingbukser eller jeans, og har enten gummistøvler eller sko der sidder stramt på foden ( gerne med hæl f.eks vandrestøvler).

Vægt: Af hensyn til vores heste har vi en vægtgrænse på max. 100 kg.

### Op på hesten – 1 og 2 time

Timen henvender sig til dig der aldrig har siddet på en hest før, eller til dig der aldrig har prøvet en islænder før.

Her lærer man de basale begreber og redskaber for at kunne ride. Der vil ligeledes blive mulighed for at stifte bekendtskab med de islandske hestes fantastiske gangart tølt.

Undervisningen foregår på bane eller i hallen, alt efter vejr, og undervisningen vil blive tilrettelagt efter deltagernes erfaring med heste.

### Videre på hesten – 1 og 2 time

Vi tager en tur ud i den smukke natur på ryggen af de dejlige islandske heste. Turen bliver tilrettelagt alt efter deltagernes erfaring med heste, så alle får en god tur.

Turen foregår hovedsageligt i skridt, men hvis alle deltagere har lyst tølter vi også. Turen bliver tilrettelagt efter deltagernes erfaring med heste. Er der én i flokken der gene vil ride frisk, finder vi ud af det.

<b>Fakta: 1 time</b>		<b>Fakta: 2 time</b>	
1 person pr hest!		2 personer pr. hest!	
Min. antal deltagere	4	Min. antal deltagere	8
Max. antal deltagere	7	Max. antal deltagere	14
Fysisk niveau	1	Fysisk niveau	2

1 time. Pris pr. person (kl. 08.00 -18.00)

**DKK 200,-**

Prisen er inkl. materialer og instruktør

2 timer. Pris pr. person (kl. 08.00 -18.00)

**DKK 175,-**

Prisen er inkl. materialer og instruktør

### Øltølt

Dette er en stafet til hest, hvor det gælder om at tølte med et krus øl i hånden rundt i hallen. Vinderen er ikke den, der kommer hurtigst i mål, men den der har præsteret at styre sin hest i tølt rundt i hallen og bevare balancen så sodavandet bliver i kruset.

<b>Fakta:</b>	
Varighed ca. 1 timer.	
Min. 4 pers.	Max. 14 pers.
Fysisk niveau	2

Pris pr. person (hverdag kl. 08.00 -18.00)

**DKK 125,-**

## Behersker du kropssprogets kunst?

Heste kommunikerer meget med deres kropssprog og aflæser menneskers og dyrs kropssprog med utrolig præcision. Tit ser de vores følelser før vi selv er rigtig klar over dem. Det er spændende og lærerigt at arbejde med hestene fra jorden. Da alt hvad vi gør, selv de mindste vink, udløser en reaktion. Vi vil lave lederskabs øvelser, der går ud på at få hesten til at følge efter, bakke eller vige alt efter hvilke signaler vi sender. Tør du se hvilke signaler du sender?

Denne aktivitet har ingen vægtgrænse eller krav til påklædning, men vi anbefaler dog at i tage tøj på, der kan tåle hestehår og sko der må blive lidt beskidte, da vi er på ridebanen eller i hallen.

<b>Fakta: 1 time</b>		<b>Fakta: 2 time</b>	
1 person pr hest!		2 personer pr. hest!	
Min. antal deltagere	4	Min. antal deltagere	8
Max. antal deltagere	7	Max. antal deltagere	14
Fysisk niveau	1	Fysisk niveau	2

1 time. Pris pr. person (kl. 08.00 -18.00)

**DKK 250,-**

Prisen er inkl. materialer og instruktør

2 timer. Pris pr. person (kl. 08.00 -18.00)

**DKK 450,-**

Prisen er inkl. materialer og instruktør

Vi varierer gerne længden fra 1-3 timer alt efter ønske, og skæddersyer en aktivitet der passer til netop det I gerne vil.

For mere information og tilbud kontakt Søhøjlandets Ridecenter på tlf. 52631272

## Mad over bål

Har I lyst til at prøve noget nyt? – som alternativ til kursusmiddagen i restauranten eller som en teambuilding øvelse – så skal I lave jeres mad over bål. Vi sørger for alle remedierne til bål og hygge og leverer alle råvarerne til maden, derefter står I selv for bål og tilberedning.

<b>Fakta:</b>	
Varighed ca. 3 timer.	Min. 10 pers.
Råvare:	
Pølser, 1/1 lakseside, gulerødder, løg, dild og citron. Forkogte kartofler til at bage, grønsager til mixed-salat, flütes, smør, dressing og krydderier	
Til dessert pandekager, sukker og syltetøj.	
Inc. opstilling, brænde, leje af tipi og instruktørtimer	

Pris pr. person (hverdag kl. 18.00 -22.00)

**DKK 345,-**

## Hjælp hukommelsen lidt på vej

Køb en digital billedramme med billeder af jeres aktiviteter eller teambuilding og bevar minderne fra en sjov og hyggelig dag. Vi sørger for en færdig billedramme med en billedserie fra jeres arrangement. Rammen kan ophænges i personalestuen eller et andet centralt sted og skab mere omtale af arrangementet.

**Ramme inkl. billeder på SD-kort**

**kr. 1000,-**

---

## Brændstof til hjerne og muskler...

Vores survival kits leveres pakket i en rygsæk klar til at tage med på en aktiv dag.

### Survival kit

*1 sodavand, 1 chokoladebar og 1 stk. frugt*

**kr. 52,-**

### Survival kit m/ sandwich

*1 sodavand, 1 chokoladebar 1 sandwich og 1 stk. frugt*

**kr. 98,-**

### Survival kit Xtreme

*1 vand, 2 SIS energibar, 1 sandwich og 1 stk. frugt*

**kr. 108,-**

---

# Nyhed

## Hot Hour experience !

Prøv et spændende situationsspil hvor deltagerne får mulighed for at afprøve samarbejdsevner i og på tværs af afdelinger.

Spillet er sjovt og lærerigt. Der arbejdes blandt andet med strategi, budget, koordinering og ressourcebegrænsninger.

Forløbet varer i ca. 2 timer med mulighed for efterfølgende feed-back og foregår i kursuslokalet.

Den perfekte udfordring, når i vil være bedre til at samarbejde i hele organisationen.

**Kontakt os for nærmere information.**

## Nyd en forfriskning i naturen

Trænger I til frisk luft og fuglesang, så laver vi lidt let og lækkert, I kan tage med ud og nyde i naturen. Vælg mellem nedenstående:

### Den fingernemme

- Ciabattaboller m/forskelligt fyld
- Wraps med kyllingefyld
- 1 stk. frugt, 1 stk. chokolade

Pris pr. person.....DKK 102,-

### Den "næsten" sunde

- Pitabrød m/ skaldyrssalat
- Frikadeller med kold kartoffelsalat
- Kyllingelår med chilidressing
- Frugt og dagens kager

Pris pr. person.....DKK 126,-

1. Ciabattabolle med forskellige slags fyld..... DKK 52,-
2. Grovbolle med forskellige slags fyld.....DKK 52,-
3. Wraps med årstidens grønt og fyld..... DKK 42,-
4. Luksussandwich af durumbrød med forskellige slags fyld.....DKK 75,-
5. Pitabrød med skaldyrsfyld samt grønt..... DKK 39,-

### Klar hjernen med en pause surprise

- Smoothies.....DKK 17,- pr. person
- Energibar.....DKK 17,- pr. person
- Sikskåle.....DKK 17,- pr. person
- Pizzaslice.....DKK 17,- pr. stk.

### Drikkevarer til "en forfriskning i naturen"

Økologisk Søbogaard (hyldeblomst el. solbær)	DKr. 20,-
1/1 l husets vin	DKr. 90,-
Sodavand 1/4 lit.	DKr. 15,-
Sodavand 1/2 lit.	DKr. 20,-
Øl fl/ds	DKr. 20,-
Kildevand 1/2 lit.	DKr. 10,-