

## *Actieve of ontspannen vergaderbreaks*

**Bij Conferentiehôtel Guldenberg kunt u uw vergadering aanvullen met een ontspannen of actieve break of begin van uw bijeenkomst. Op ons 21 hectare eigen terrein zijn de mogelijkheden talrijk. Kortom, wij zorgen voor de ontspanning u voor de inspanning.**

**Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met onze afdeling reserveringen.**

### **Ontspannen vergaderbreaks: Yogales of stoelmassage**



In samenwerking met Schoonheidssalon Schoonheid & Meer biedt Conferentiehôtel Guldenberg u de mogelijkheid uw arrangement met een Yogales of Stoelmassage uit te breiden.

Een fris begin van uw managementtraining, een opkikker in het midden van uw zakelijke bijeenkomst of een rustgevende afsluiting van uw vergaderdag?

Schoonheid&Meer biedt **yogales en stoelmassages** zodat uw medewerkers hun training of vergadering geconcentreerd, energiek en ontspannen kunnen beginnen én voortzetten.

In een **yogales** op een verantwoorde manier leren bewegen en loslaten verhoogt het fysieke en geestelijke welzijn. Voelen waar spanning zich vastzet in lichaam en geest. Werkdruk en stress de hand bieden via ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Yoga kan bijdragen tot een verbetering in (werk)houding, concentratie en vitaliteit. De yogales kan desgewenst Engelstalig worden gegeven.

Ook een **stoelmassage** kan bijdragen tot vermindering van stress en het voorkomen van ziekteverzuim. Hoofd, nek, schouders, rug, armen en handen worden via een drukpuntmassage geactiveerd waarbij de doorbloeding wordt gestimuleerd en afvalstoffen worden weggekneet. Deze massage kan op elk moment en plaats worden gegeven en is voor iedereen geschikt om te ondergaan.

\*Tarief Yogales

Vanaf € 125,- incl. btw exclusief eventuele voorbereidings- of reiskosten. Op basis van maximaal 12 personen.

Duur Yogales 1 uur tot 1,5 uur; maatwerk naar wens van bedrijf of instelling

\*Tarief stoelmassage op aanvraag

Wilt u meer informatie of een vrijblijvende offerte op maat? Isabel Froklage komt graag bij uw bedrijf of instelling langs om de mogelijkheden te bespreken. U kunt haar bereiken via [info@schoonheidenmeer.nl](mailto:info@schoonheidenmeer.nl) of bel 06- 30 77 43 19.

## Actieve vergaderbreaks

Conferentiehôtel Guldenberg is omgeven door 21 hectare eigen bosgebied wat uitermate geschikt is voor een actief begin, een actieve onderbreking of afsluiting van uw vergadering. Door een 2 of 4 uur durende teambuildingsactiviteit heeft u een zinvolle onderbreking om de bijeenkomst daarna met "frisse" moed voort te zetten of af te sluiten. Uiteraard zijn er diverse mogelijkheden die Guldenberg in samenwerking met Rocks-N-Rivers heeft samengesteld.

Onze afdeling reserveringen informeert u graag over de verschillende teambreaks.

### (WINTER) BOOGSCHIED ORIËNTATIETOCHT

**Duur programma:** ± 2 uur

**Programma:**

De groep wordt in teams gedeeld en krijgen een uitgebreide instructie over het hand of kruisboog schieten en gaan het vervolgens oefenen. Daarna nemen de teams het tegen elkaar op in de uitdagende tocht met een combinatie van boogschieten en oriëntatie opdrachten in de omgeving.

De locaties van de oriëntatie opdrachten kunnen verdiend worden door het kapot schieten van ballonnen. Waarna de teams op pad gaan met de GPS, kompas en een foliekaart. Op elk gevonden punt voert het team een denkopdracht uit. Voor elke goed uitgevoerde denkopdracht krijgt het team materiaal voor de eindopdracht: het bouwen van een constructie waarop het hele team kan blijven staan.



### SCHOOTING GAMES

**Duur programma:** ± 2 uur

**Programma:**

De groep wordt in teams gedeeld. De teams gaan het tegen elkaar opnemen op 3 verschillende schietvormen. Iedere vorm wordt eerst duidelijk geïnstrueerd door een instructeur, waarna alle deelnemers hun talenten op de proef kunnen stellen.

De Shooting Games bestaan uit:

- \* Kruisboog schieten
- \* Handboog schieten
- \* Luchtbuks schieten

## GPS WANDELTOCHT

**Duur programma ( 3 activiteiten): 1,5 - 2 uur**

**Programma:**

De leukste manier om de omgeving te verkennen is de GPS wandeltocht. Een hypermoderne GPS wordt hierbij als oriëntatiemiddel gebruikt. De teams lopen van waypoint naar waypoint om daar steeds opdrachten te volbrengen. De opdrachten zijn o.a.: diverse denkopdrachten als analytische raadsels en een kennisquiz, diverse teamopdrachten en vragen over dat wat de deelnemers onderweg tegen komen.



## DISC GOLF

**Duur programma: ± 1,5 uur**

**Programma:**

Een attractieve sport voor jong en oud, overgewaaid vanuit Amerika en afgeleid van golf.

Onder leiding van de instructeur worden eerst verschillende werptechnieken zoals de forehand en de backhand, met de discs (lijkende op frisbees) uitgelegd.

Vervolgens is het de bedoeling om met zo weinig mogelijk worpen met de discs 6 holes van het parcours te ronden. Dit kan zowel individueel als in teamverband plaats vinden.

We zetten een mooi parcours voor u uit door de directe omgeving van uw locatie in de bossen, velden, duinen etc.



## **TEAMSURVIVAL**

**Duur programma lange vorm (6 activiteiten): ± 4 uur**

### **Programma:**

De groep wordt verdeeld in teams. Vooraf kiest u **6** activiteiten uit de, zie hieronder voor de mogelijkheden. Het team dat het beste samenwerkt, het meest creatief is en het meeste doorzettingsvermogen heeft, zal aan het eind van het programma als winnaar gehuldigd worden.

De mogelijkheden zijn:

### **Spiegeltoeren**

De groep wordt in twee groepen verdeeld die elkaar niet kunnen zien, maar wel met elkaar kunnen communiceren. Met de aanwezige materialen proberen beide teams een identieke toren te bouwen.

### **Katapult bouwen**

Met diverse materialen bouwt het team een reuzenkatapult. Hiermee proberen ze een bal zo ver mogelijk weg te schieten.

**&**

### **Constructieopdracht**

Met behulp van palen en touwen bouwt het team een op zich zelf staande constructie. Deze dient stevig genoeg te zijn zodat er 5 personen uit het team op kunnen blijven staan.



### **Flinstone-mobiel**

Met behulp van verschillende materialen gaat het team een ware flinstone-mobiel nabouwen en hiermee een parcours afleggen over land en soms ook over water!

### **Vuurspel**

Welk team heeft als eerste een vuur gemaakt? Elk team dient eerst vier verschillende opdrachten goed te volbrengen. Hiermee wordt het materiaal ( kleine houtjes, grote houtjes, papier en een aansteker) verdiend voor de eindopdracht. Hierin probeert het team een touwtje door te branden met het zelf gemaakte vuur.

### **Transportgame**

Een combinatie van de wandelende A, drie-voudig-skilat-lopen en de spinloop.

### **Giant Jenga**

Het team probeert een vierkante stapel van houten blokken zo hoog mogelijk te maken door er steeds één blok uit te halen en bovenop te leggen. Maar pas op ... ieder blok kan de stapel doen vallen!

**&**

## Megakaartenhuis

Het team gaat behulp van grote houten kaarten een zo hoog mogelijk huis proberen te bouwen.



## Island-Hopping

Met behulp van twee palen en twee touwtjes probeert het team een denkbeeldige rivier via twee eilanden over te steken zonder het 'water' te raken.

&

## Vertrouwensval

Een opdracht waarbij het vertrouwen in elkaar centraal staat. De deelnemer laat zich gestrekt achterover vallen vanaf een "eiland". De overige deelnemers vangen hem op.

## Hand of kruisboogschieten

Wie is de Willem Tel van het team?

## Himalayabrug

Met twee dikke touwen gaat het team een touwbrug afbouwen over een (denkbeeldige) rivier. Het hele team gaat over de touwbrug, waarbij het ondertouw de grond niet mag raken

## Outdoor – step – estafette

Met het team race je op enkele steps zo veel mogelijk rondjes over een uitdagend (hoog-laag) parcours, binnen de toegestane tijd.

## ATB wisselestafette

Een combinatie van een mountainbike/ step -wissel-estafette

## Discgolf

## STRIJD DER ELEMENTEN

**Duur programma:** ± 4 uur

**Programma:**

***Water, vuur, aarde, lucht en.....***

Bij dit spel gaat u het vijfde element ontdekken!

Wilt u met uw bedrijf een unieke activiteit beleven waaraan iedereen deel kan nemen? Naast een leuke dag is het ook nog eens nuttig voor de persoonlijke ontwikkeling van uw personeel en de ontwikkeling van uw bedrijf.

## ***Wat is een goed team?***

Een goed team bestaat uit verschillende mensen met verschillende persoonskenmerken en kwaliteiten. Er zijn dromers, durvers, doeners en denkers. Wat voor type bent u zelf en wat is uw bijdrage aan het goed functioneren van uw team?

### ***Het spel:***

Bij dit spel is het de bedoeling dat u de vier elementen gaat verdienen door het uitvoeren van verschillende opdrachten. De opdrachten kunt u optimaal uitvoeren door de persoonlijke kwaliteiten van de teamleden te benutten.



De groep wordt verdeeld in teams. Deze teams gaan om de beurt dobbelen en kunnen op deze manier de eigen koers op het grote spelbord bepalen. Hierbij komen ze steeds terecht op een denk-, droom-, durf- of doe-opdracht, die ze als team gaan uitvoeren. Als het team op één van de 4 elementen (water, aarde, vuur en lucht) komt, gaan ze op zoek naar de bijbehorende materialen.

Zodra uw team de materialen (fluitketel, fakkel, hout en blaasbalg), die symbool staan voor de vier elementen, heeft bemachtigd, kan het team beginnen aan de slotopdracht.

Bij de slotopdracht dient er vuur gemaakt te worden waarmee water gekookt kan worden. Zodra de fluitketel 30 seconden onafgebroken fluit mag de envelop geopend worden. In deze envelop staat beschreven wat het vijfde, voor het team onontbeerlijke, element is. De opdrachten die uitgevoerd worden om op "de element plekken" te komen zijn:

#### ***Dromen:***

- Foto stripverhaal
- Groeps schilderij
- Bedrijfs beleidsopdrachten
- Jongleren
- Limerick
- Muziek compilatie

#### ***Denken:***

- Analytische raadsels
- Rekenwonder
- Out-of the box opdrachten
- Ruimtelijk inzicht
- Kennisquiz
- Woordpuzzels



#### ***Durven:***

- Stelt lopen
- Koorddans
- Vertrouwensval
- Eénwiel rijden
- Geblinddoekt ATB parcours
- Pamperpaal

#### ***Doen:***

- Bamboetoren bouwen
- Ligfiets estafette
- De bandenstapel
- Ravijn passage
- Reuze ringsteken
- Megakaartenhuis



## **EURO GAMES**

**Duur programma:** ± 4 uur of 7 uur

**Programma:**

Wilt u een afwisselend uitje waaraan iedereen kan deelnemen en waarbij u ook nog een rondreist? Dan zijn de Euro Games echt iets voor u!

Tijdens deze activiteit gaat u op ontdekkingsstocht naar de typische gebruiken en spelen van verschillende Europese landen. De groep wordt verdeeld in teams van maximaal 12 personen. Wanneer u kiest voor een halve dag gaat u op bezoek in 3 landen. Bij een hele dag bezoekt u ze alle 5!

U bezoekt de volgende landen met de bijbehorende activiteiten:

Norwegen: Curling & Biathlon

Zwitserland: IJsklimplank & IJsblokken stapelen

Nederland: Boerengolf

Griekenland: speerwerpen, fakkelestafette & beach volleybal

Rusland: Evenwichtsoefeningen & Diverse Acrobatiek

## **MISSION PLANET EARTH**

**Duur programma:** ± 4 uur

**Programma:**

Wilt u met uw bedrijfsuitje een positieve bijdrage leveren aan de samenleving ? Dat kan!

Bij het programma Mission Planet Earth is het doel, naast fun en teambuilding, om een positieve bijdrage te leveren aan het milieu.

Door u de schoonheid van de natuur te laten beleven, willen wij u en uw collega's bewuster maken van de bedreigingen van het klimaat. Dit doen we door leuke, uitdagende activiteiten uit te voeren in een mooie omgeving gekoppeld aan informatieve denk- en doeopdrachten gericht op de wereld met haar klimaat en milieu.

Voor Mission Planet Earth wordt de groep in teams van 8 tot 12 personen verdeeld. De teams hebben als doel de aarde te redden van de stijgende zeespiegel. Dit doen de teams door tijdens programmablokken drie klimaatproblemen aan te pakken: Vervuiling, Energie gebruik en Ontbossing. Bij elk blok heeft het team een andere manier van punten scoren. De puntentelling is van belang voor de uitgangspositie van het team in het finalespel. Tijdens de finale strijden alle teams tegen elkaar en gaan ze letterlijk de noodbel luiden.

Daarnaast is het mogelijk om in het programma een sponsoractie op te nemen voor een maatschappelijk "goed doel". Dit kan door de teams geld te laten verdienen met de opdrachten van Mission Planet Earth.

## MASTERPLAN

**Duur programma:** ± 4 uur

### **Programma:**

Bent u als team in staat om de tijdsbom die geplaatst is in de omgeving van uw locatie op tijd te ontmantelen?

Om deze missie te laten slagen is een strategische planning en het inzetten én gebruiken van de kwaliteiten van ieder teamlid van essentieel belang.

Het accent tijdens dit programma ligt op :

*Projectmatig werken, werken onder tijdsdruk, communiceren, betrokkenheid en vertrouwen.*

De totale groep krijgt als doel om de tijdsbom te ontmantelen binnen de daarvoor aangegeven tijd. Hiervoor dienen ze drie subopdrachten te voltooien, waarmee ze de locatie, de handleiding en de materialen verdienen die nodig zijn om het verborgen explosief te ontmantelen.

De subopdrachten bestaan uit:

🚩 **Zoom & Re-Zoom:**  
*Accent op organiseren, communiceren en samenwerken.*

🚩 **Boobytrap Search**  
*Accent op vertrouwen in anderen, verantwoordelijkheid geven én nemen, afhankelijkheid van elkaar ervaren.*

🚩 **Competence Task:**  
*Accent op plan van aanpak maken, werken onder tijdsdruk, rekening houden met concurrentie.*

🚩 **Eindopdracht:**

Wanneer de groep alle materialen en aanwijzingen heeft bemachtigd gaat het op zoek naar het explosief. Zodra ze deze ontmantelen, treffen ze in het explosief een fles champagne aan.



## WINTER GAMES

**Duur programma:** 2 uur of ± 4 uur

### **Programma:**

Heeft u wel eens gedroomd van een Olympische medaille?

Grijp dan nu uw kans en doe deze winter met uw bedrijf mee aan de Winter Games van Rocks 'n Rivers!

De groep wordt verdeeld in teams van maximaal 12 personen. Wij brengen u in Olympische sferen met een combinatie van spectaculaire en ludieke winterspelen. Het winnende team wordt uiteraard op gepaste wijze gehuldigd!

We organiseren dit programma voor u in een korte en lange vorm. De korte vorm duurt 2 uur en de lange vorm 4 uur. Voor de korte vorm kiest u 3 teamactiviteiten uit de onderstaande 6 teamactiviteiten. In de lange vorm doet u ze allemaal.

De activiteiten zijn:

- \* Bobsleeën
- \* Biathlon
- \* Sneeuwpop bouwen
- \* Ijsblokken stapelen
- \* Curling
- \* Vuurspel



## **TELEMISSION**

**Duur programma:** ± 4 uur

### **Programma:**

De groep wordt verdeeld in teams. De omliggende bossen zijn verdeeld in 2 helften, oost en west. Op elk deel zijn teams aanwezig. De teams in oost zijn verbonden met de teams in west d.m.v. portofoons. De teams hebben de "verkeerde" helft van de plattegrond bij zich, waarop diverse opdrachten staan vermeld. Het is de bedoeling dat de teams elkaar lokaliseren in de bossen en vervolgens via de aanwijzingen door de portofoon van opdracht naar opdracht loodsen. Na 1,5 uur is er een pauze waarna gewisseld wordt van helft. Op elk onderdeel kunnen de teams een score behalen, aan het einde van de telemission wordt bekend gemaakt welk team de winnaar is.

#### Opdrachten Oost:

- \* Kratjes stapelen
- \* Alfaweb
- \* Wandelende A
- \* Spiegeltoeren
- \* Puzzel

#### Opdrachten West:

- \* Kruisboog schieten
- \* Giant jenga
- \* Tonnentoren
- \* Magisch Vierkant
- \* Raadsel