



Ett hav av möjligheter

Välkommen till Nämdöarkipelagen. Här finns – bokstavligen talat – ett hav av möjligheter för dig som vill vistas i naturen och färdas i och över vattnet.

Vi erbjuder en rad teambuilding-aktiviteter, anpassade för ditt företags önskemål och behov. Från utmanande femkamp till lärorik tipspromenad, rogivande kajaktur, avslappnande yoga och guidade turer till närliggande öar. Vi kan särskilt rekommendera Bullerö med sin unika skärgårdsnatur längst ut i havsbandet och färgstarka historia med kopplingar till Idöborg.

Yoga har varit en aktivitet nära förknippad med Idöborg och vi erbjuder grupper varierande pass med våra lokala instruktörer.

Naturresevatnen utanför Idöborg innebär att det finns hundratals obebodda öar runt Bullerö, Långskär och Ormskär att besöka. I vattnet utanför Idöborg finns grunda, snirkliga vattenvägar som bjuder på ett litet äventyr i kajak.

I samarbete med Öppet Hav kan vi även erbjuda fartfylld transport med RIB-båt till och från ön.

En dag fylld med möten och aktiviteter avslutas med fördel med havsbad och bastubad med panoramavy.





Kajakpaddling

I Norrviken finns våra kajaker och SUP. Härifrån kan ni ta en tur på egen hand eller med guide i vattnen runt ön.

Vi befinner oss på gränsen till ytterskärgården, men området runt Långskär och Böteskobben erbjuder grunda, skyddade vatten även för nybörjare.

Vi har både enkel- & dubbelkajaker. Alla priser inkluderar utrustning, flytväst, sittbrunnsskappel, karta och en kort genomgång innan turen.

Pris & information:

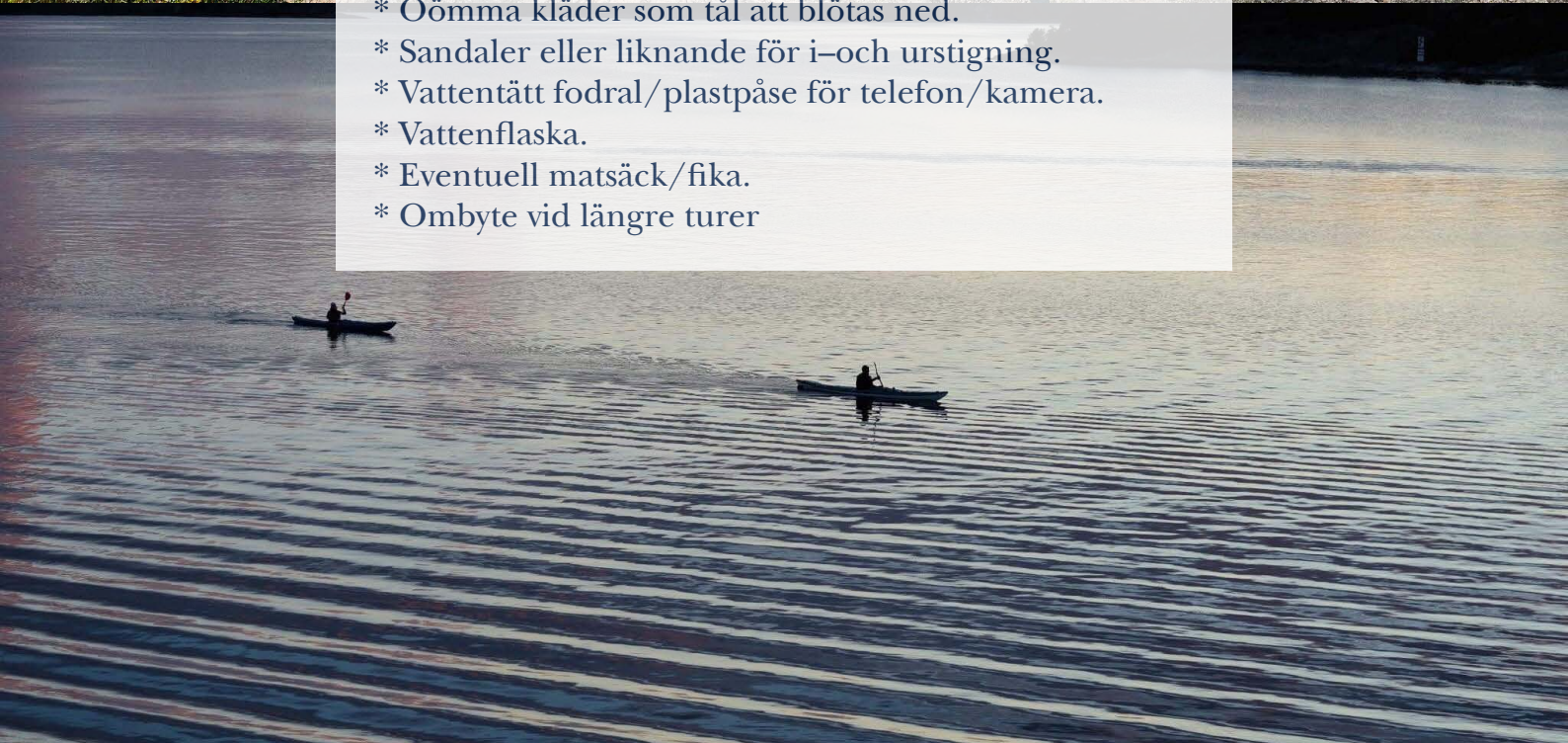
2 h paddling utan guide är inkluderat.

4 h kostar 100 kr extra per person.

Årstid: April - september

Maxantal: 20 personer

Förslag på utrustning:

- * Oömna kläder som tål att blötas ned.
 - * Sandaler eller liknande för i-och urstigning.
 - * Vattentätt fodral/plastpåse för telefon/kamera.
 - * Vattenflaska.
 - * Eventuell matsäck/fika.
 - * Ombyte vid längre turer
- 

Utflykt till Bullerö

Vi tar en taxibåt över Bulleröfjärden till Bullerö, den sista ön innan öppet hav.

Bullerö var under många år en samlingsplats för dåtidens konstnärselit och andra framstående personer. Här har målarna Bruno Liljefors, Anders Zorn och författaren Albert Engström arbetat och umgåtts.

År 1923-1967 ägdes Bullerö av Torsten Kreuger och har sedan dess varit en del av Bullerö naturreservat.

Vi promenerar runt den vackra ön och lär oss mer om dess historia. Vi besöker också Bruno Liljefors jaktstlott, där den svenska konstnärseliten åt middagar och festade i början av 1900-talet.

Utflykten kombineras med fördel med fika som vi tar med oss från Idöborg.

Pris & information:

Guide: Inkluderad i konferenspaketet

Transport ToR: ca 300 kr/person

Tidsåtgång: 2+ h

Årstid: Året om så länge det är isfritt



Lilla femkampen

Aktiviteten inleds med en samling vid Strandbaren där ledaren berättar om Idöborg och de omkringliggande öarnas historia. Därefter delas ni upp i lag och går en tipspromenad (12 frågor) på innehållet på vägen ner till Norrviken.

Där väntar en spännande tävling i att göra upp eld som verkligen sätter samarbetsförmågan på prov.

Vi avslutar med en av följande grenar:

- Dragkamp
- Kasta prick med kastlina
- Knoptävling
- Spiktävling
- Stafettsimning

Pris & information:

Pris: Inkluderat i konferenspaketet

Tidsåtgång: 1,5-2 h

Årstid: Året om. Stafettsimning: juni-september

Max antal: 20 personer





Stora femkampen

Aktiviteten inleds med en samling vid Strandbaren där ledaren berättar om Idöborg och de omkringliggande öarnas historia. Därefter delas ni upp i lag och går en tipspromenad (12 frågor) på innehållet på vägen ner till Norrviken.

Där väntar antingen en tävling i att göra upp eld eller att bygga ett enkelt vindskydd. Två grenar som båda sätter er samarbetsförmåga på prov.

Vi avslutar sedan med tre av dessa grenar:

- Dragkamp
- Kasta prick med kastlina
- Stafettsimning
- Knoptävling
- Spiktävling
- Luftgevärsskytte
- Pilbågsskytte

Pris & information:

Pris: 150 kr/person
 Tidsåtgång: 2,5-3 h
 Årstid: Året om. Stafettsimning: juni-september
 Max antal: 20 personer



Yoga med havsutsikt

Inled dagen med mjuk och stärkande yoga i Dojon.

Instruktör Clare Lindstrand, från grannön Orrön erbjuder en mjuk yoga som passar alla åldrar och nivåer.

Pris: Inkluderat i konferenspaketet

Tidsåtgång: 1 h

Årstid: Året om.

Max antal: 20 personer

- * Du tränar yoga barfota i mjuka, bekväma kläder.
- * Undvik att äta en stor måltid minst två timmar innan.
- * Informera Clare om du har några skador eller hälsoproblem. Utsätt inte en fysisk skada för onödig påfrestning. Känn efter vad som är bra för dig.
- * Meddela Clare om du har genomgått en förlossning eller någon större operation de senaste månaderna så övningarna kan anpassas för dig.
- * När du utför en yogaövning kan du känna ett inre motstånd. Eftersträva då att ändå slutföra övningen.
- * Studera dina tankar, känslor och ditt motstånd. Samma tankar och känslor som hindrar dig ifrån att hålla ut i yogan hindrar dig också från att utvecklas inom andra områden i livet. Om du övar din uthållighet genom Yoga kommer också vardagens alla utmaningar kännas enklare.