

# AKTIVITEETIT RYHMILLE



## Hyvinvointi alkaa hengähdyksestä – ota aikaa tiimillesi Peurungassa.

Löydä hyvinvoinnin uusi taso yhdistämällä inspiroiva luento ja virkistävä liikuntahetki luonnossa! Tämä luennon + liikunnan yhdistelmä on täydellinen valinta työyhteisöille, jotka haluavat panostaa hyvinvointiin ja lisätä energiaa luonnon rauhoittavassa ympäristössä.

**UUTUUS!**

### LUONNOSTA VOIMAA **UUTUUS!**

#### Luento - Luonto luo hyvää oloa

Luennolla tutustutaan erilaisiin metodeihin ja tuoreisiin tutkimustuloksiin, jotka osoittavat, miten monin tavoin luonnossa liikkuminen hoitaa, parantaa ja pitää yllä toimintakykyä. Aiheina lisäksi mm. vihreän ympäristön merkitys mielenterveydelle, kävelykokoukset, taukojen merkitys jaksamisessa, työpäivän huokoisuus, metsäkylpymetodi.

#### Metsäjooga

Liikuntaosuudessa menemme metsään! Annetaan aikaa itselle, rauhoitutaan, keskitytään, havaitaan luontoa, hengitetään raitista ilmaa. Pääosin seisten tehtävät joogaliikkeet vahvistavat läsnäoloa ja kehon hallintaa. Sään mukainen varustus.

- 500 € / 2 h 15 min
- Sis. luento 60min, jooga 60min, siirtymiset 15 min

### KEHONHUOLTOA VAI MIELENHUOLTOA

#### Tasapainoiseen elämään tarvitaan molemmat yhdessä!

Keinoja stressin hallintaan ja hyvään uneen. Luennolla käymme läpi hellittämisen ja rauhoittumisen merkitystä ja keinoja tasapainoiselle hyvinvoinnille, palautumiselle ja rentoutumiselle. Kiireen ja liiallisuuden karsiminen, riittävä lepo työn ja liikunnan ohella sekä erilaiset konkreettiset hermoston rauhoittamismenetelmät ovat usein myös ratkaisu uniongelmiin.

#### Palauttava liikunta

Liikuntaosuudessa liikutaan lempeästi ja rauhallisesti hengitykseen keskittyen. Hengitys ja hermosto rauhoittuvat ja keho vapautuu jännitteistä.

- 500 € / 2 h 15 min
- Sis. luento 60min, jooga 60min, siirtymiset 15 min



**UUTUUS!**

## Art Annanollin Luovuuspaja®

Luovuuspaja on loistava aktiviteetti työyhteisöille ja tiimien yhteishengen korottamiseen. Se luo rohkeutta kokeilla, ja lisää puhetta onnistumisista.

Tässä ainutlaatuisessa ryhmäaktiviteetissa yhdistämme taiteen, voimavaramme ja yhdessäolon. Osallistuminen ei vaadi aiempaa taiteellista osaamista, vaan työpaja on suunniteltu kaikille, jotka haluavat vahvistaa omia voimavarojaan ja löytää uusia näkökulmia elämäänsä. Työpaja sopii erinomaisesti esimerkiksi tyhy-päivän ohjelmaksi tai kokouspäivän päätteeksi ohjelmanumeroksi.

- Toteutus ja sisältö sovitaan aina tilaajan kanssa.
- Kesto: 2-3 tuntia.
- Ryhmän koko: 10-50 henkilöä

Hinta

- 10 henkilöä, 1.200 € + alv
- 10-20 henkilölle, 2.200 € + alv
- 25-50 henkilölle, 3.500 € + alv
- Hinta kattaa suunnittelun, Luovuuspajan ohjauksen, kaikki materiaalit.

Luovuuspaja varataan suoraan taitelijalta:

Tero Annanoli  
tananolli@gmail.com  
+358 44 3021 246

**UUTUUS!**

## Voimauttava kuvataide

Tervetuloa pysähtymään ja löytämään omaa elämän merkityksellisyyttä kuvataiteen keinoin!

Tässä ainutlaatuisessa ryhmäaktiviteetissa yhdistämme taiteen, voimavaramme ja yhdessäolon. Osallistuminen ei vaadi aiempaa taiteellista osaamista, vaan työpaja on suunniteltu kaikille, jotka haluavat vahvistaa omia voimavarojaan ja löytää uusia näkökulmia elämäänsä. Työpaja sopii erinomaisesti esimerkiksi tyhy-päivän ohjelmaksi tai kokouspäivän päätteeksi ohjelmanumeroksi.

- Kesto: 2 tuntia
- Ryhmäkoko: 6-20 henkilöä. Isommat ryhmät, tarkista saatavuus ja hinnoittelu erikseen

Hinta

- 60 € / henkilö, sis. alv.
- Työpaja sisältää kaikki tarvittavat materiaalit (tilan, paperit, värit, pensselit ym.) sekä ohjauksen.

**Peurunka**  
Spa & resort



## Paint & Wine UUTUUS!

Paint & Wine -työpajassa pääset nauttimaan taiteen tekemisestä rennolla otteella. Valitse ryhmällesi sopivin teema ja anna luovuutesi virrata samalla, kun nautit hyvästä seurasta ja hauskasta tekemisestä. Ei vaadi aiempaa maalauskokemusta – tärkeintä on hauskanpito!

**Valitse neljästä upeasta kokonaisuudesta teille sopiva vaihtoehto:**

### 1. Humoristinen muotokuvamaalaus (2 h)

- Maalataan muotokuva toisesta osallistujasta vastakkaisilla paikoilla istuen – huumori ja luovuus edellä! Lopuksi kuvat paljastetaan ja annetaan maalauksen kohteelle muistoksi.
- Alkulämmittely: humoristisia piirustustehtäviä. Esillä tyyliuuntakuvia muotokuvamaalauksesta inspiraatioksi.
- Akryylimaalauksia valmiille taulupohjille siveltimiä ja palettiveitsiä käyttäen.

### 2. Luovasti väreillä (2-3 h)

- Sukelletaan värien maailmaan! Valitse värit, jotka puhuttelevat sinua ja maalaa vaikkapa oma sisustukseen sopiva taideteos. Vaihtoehtoina väreillä ilottelua, asetelmia, kukkia, eläimiä, oma tulkinta taidehistorian teoskuvasta tai valolla heijastettu varjokuva väreillä maalaten.
- Akryylimaalauksia taulupohjalle tai vaihtoehtoisesti guassilla paperille maalaten, siveltimiä ja palettiveitsiä käyttäen ja palettiveitsen käyttö. Esillä taidehistorian merkkiteoskuvia ja asetelmatarvikkeita inspiraatioksi.

### 3. Taidematka maisemaan (2-3 h)

- Maalataan kauniita maisemia. Mukaan voi ottaa valokuvan mieluisasta maisemasta, inspiroitua esillä olevista taidekuvista tai luoda vaikkapa oman mielenmaiseman!
- Akryylimaalauksia taulupohjalle tai vaihtoehtoisesti guassilla paperille maalaten, siveltimiä ja palettiveitsiä käyttäen.

Ryhmäkoko: 6-15 henkilöä. Isommat ryhmät, tarkista saatavuus ja hinnoittelu erikseen.

Työpaja sisältää kaikki tarvittavat materiaalit (tilan, paperit, värit, pensselit ym.) sekä ohjauksen.

- 2 h 45 € / henkilö
- 3 h 53 € / henkilö
- Viinit, virvokkeet ym. voimassa olevan hinnaston mukaan.

Tervetuloa viettämään ikimuistoinen hetki taiteen ja viinin parissa!

**Peurunka**  
Spa & resort



## TIIMIRIEMU SUOSITTU!

Räätälöitävä kestopuosikki yrityksille ja yhteisöille! Sisältö on aina muokattavissa vuodenaikaan sekä ryhmän tavoitteisiin ja kuntotasoon sopivaksi.

Mikä on teidän teemanne? Oletteko ryhmä rämäpäitä? Vai kaipaatteko pulmia ratkottavaksenne?

Lajeina mm. lankkusuksihiihto, köysisolmu, jättipalapeli, vauhdikkaat vesitonkkaesterata, erilaisia nokkeluutta vaativia tehtäviä, kiikarifutis, lakana lentopallo, risti-nolla.

- 190 € / max 20 hlö / 60 min
- Myös isommat ryhmät, pyydä tarjous!

## AMAZING ADVENTURE UUTUUS!

Amazing Adventure Peurunka on ennen näkemätön seikkailupeli Peurungan lähimaastossa.

Seikkailussa ryhmänne jaetaan 4-6 hengen joukkueisiin, jotka tarvitsevat yhden mobiililaitteen ja ilmaisen ActionTrack-sovelluksen. Joukkueet suorittavat tehtäviä maastossa omatoimisesti pelisovelluksen ohjeiden mukaisesti.

- Hinta alkaen 630 €/ 20hlö
- Myös isommat ryhmät, pyydä tarjous!

## RIISTARASTIT

Kokeile perinteisiä metsästyslajeja turvallisessa ympäristössä opastettuna. Nämä rastit sopivat melkeinpä kaikille ja voit olla yllättäen ryhmäsi mestari!

Lajeina mm. maastojousiammunta, kirveen ja/ tai veitsen heitto ja tarkkuusammuntaa ritsalla.

- 360 € / ryhmä / 120 min / max 20
- Myös isommat ryhmät, pyydä tarjous!

## WILL & SKILL KORSUGAMES

Ota itsestä ja toisista mittaa ulkona toteutettavalla maanpuolustushenkisellä liikuntarastilla. Peurungan alueella sijaitseva Korsumuseo tarjoaa ainutlaatuisen ja lähes autenttisen ympäristön tämän ohjelman toteuttamiseen. Tehtävinä esim. poteron kaivaminen, telareiden kanto, tykin työntö, tetsaus, kaveria ei jätetä...

Tässä ohjelmassa pääset haastamaan itsesi ja hikoilemaan kunnolla! Kuitenkin jokaisen kohdan voit suorittaa oman kuntotasosi mukaan, joten tätä ei tarvitse säikähtää!

- 190 € / max 20 hlö / 60 min
- Myös isommat ryhmät, pyydä tarjous!

## OHJATTU RETKI SÄHKÖAVUSTEISILLA FATBIKEILLÄ

Fatbike-polkupyörät ovat upea tapa nauttia ulkoilusta ja luonnosta ympäri vuoden! Sähköavusteisella pyörällä jyrkätkin mäet tahtuvat kevyesti. Pyörät sopivat hyvin aloittelijoille sekä jo kokeneille harrastajille.

- Kesto 2,5 h, min. 4 hlöä
- 83 € / henkilö, hinta sis. ohjauksen, pyörät ja varusteet
- 20 kpl aikuisten pyöriä.

Pyörät vuokrattavissa myös omatoimiseen retkeilyyn!

## LUMIMITTELÖT

Leikkimielistä kisailua koko porukalle, jossa otetaan ilo irti lumilajeista! Lajit valitaan ryhmän toiveiden mukaan; halutaanko hikikarpalot otsalle vai enemmänkin hauskaa yhdessä oloa

- umpihanki- tai lumikenkäjäalis
  - tarkkuuslaskenta
  - lankkusuhiihtoa
  - potkukelkkaviesti
  - nokkeluus- ja älytehtäviä
- 190 € / max 20 hlö / 60 min
  - Myös isommat ryhmät mahdollisia, pyydä erillinen tarjous

## LUMIKENKÄRETKI

Koe talvinen luonto uudella tavalla ohjatulla lumikenkäretkellä Peurungan upeissa maisemissa! Tämä rento ja elämyksellinen retki tarjoaa työhyvinvointiryhmille mahdollisuuden liikkua luonnossa ja hengittää raikasta ilmaa.

- 190 € / 1 h / max 20 hlöä
- Lumikenkien vuokraus 10 € / 2 h / henkilö

Lumikengät vuokrattavissa myös



# Ohjatut aktiviteetit monipuolisesti

Löydä liikunnan ilo ohjatuissa ryhmissämme! Energinen ja innostava treeni, kuten spinning tai kuntonyrkkeily tuo lisää voimaa ja hyvinvointia arkeesi.

Ohjatut liikuntaryhmät alkuen 170 € / 60min / max. 30hlö. Myös isommat ryhmät, pyydä tarjous!

## TANSSILLISET TUNNIT

**Barre** - Barre on supertehokas koko kehon treeni, joka tehdään balettitankoa eli barrea apuna käyttäen. Erityisesti pakarot, reidet ja keskivartalo pääsevät töihin. Barre-tunnilla liikkeitä tehdään musiikin mukana, mikä tuo treeniin energiaa ja iloa ja auttaa jaksamaan myös ne viimeiset toistot.

**Lattarimix** - Tanssitaan lattarirytmisiä hauska tavalla tutustuen eri lajeihin. Tunnilla tanssitaan kerrallaan vain kaksi eri lajia ja kasataan koreografiaa tunnin aikana. Tällä tunnilla tulee taatusti lämmin!

**Peurunkahumppa** - Jumppatunti perustuu tanssilavoilta tuttujen lavatanssiaskelien ja jumpan yhdistelmään. Tällä tunnilla kuka tahansa voi kohentaa kuntoa ja hankkia hyvää mieltä lavoilta tutun tanssimusiikin tahtiin.

## HARMONISET TUNNIT

**FasciaMethod** - FasciaMethod tunnilla harjoitat dynaamisia liiketoimintaketjuja myötäileviä venytyksiä ja täsmävenytyksiä kireille lihaksille.

**Joogaa jokaiselle** - Lempeää ja helppoa joogaa, jossa pohjana ovat Hathayogan periaatteet. Tunti sopii hyvin ensi kontaktin joogaan haluaville.

**Saunayoga**® - 30 min. Saunayoga on eri joogalajeihin pohjautuva puolen tunnin mittainen harjoitus, joka tehdään Peurungassa noin 50-asteisessa infrapunasaunassa saunan lauteilla istuen.

**Pilates** - Harjoitat kehonhallintaa, ryhtiä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta vahvistavia pilates liikkeitä.

**Shindo** - Shindossa venytellään kehonpainovoiman ja hengityksen lempeydellä avaavia kehon kireyksiä purkavia venytyksiä seisten ja lattiatasossa.

## JOUSIAMMUNTA

Opetellaan sisällä teoriassa ja käytännössä vastakaarijousella ampumista. Max 12 hlö.

**Jousiammunta 190 € / 60min**

## ILMAKIVÄÄRIAMMUNTA

Opetellaan sisällä teoriassa ja käytännössä ammuntaa. Max 12hlö.

**Ilmakivääriammunta 250 € / 60min**

## SPINNING TUNNIT

Indoor Cycling eli sisäpyöräily kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä, polttaa tehokkaasti rasvaa, parantaa erityisesti reisi- ja pakaralihasten kuntoa.

**Spineasy 45`** - sopii kaikille

**Spinfit 45`** - keskiraskas

**Spinsport 55`** - raskas

## VOIMATUNNIT

**Peurunka Pumppi** - PeurunkaPumppi on musiikin tahtiin suunniteltu lihaskuntotreeni, jossa haastat sekä itsesi että voimatasosi. Tunnin aikana treenataan läpi kaikki kehon isot lihasryhmät levytankoa apuna käyttäen.

**RVP- reisi-peppu-vatsa** - Tällä tunnilla keskivartalo ja pakarat saavat kyytiä! Tunnilla tehdään harjoitteita lihasmassaa ja kestovoimaa kehittäville alueilla.

**Circuit** - Erilaisin välinein toteutettavaa kuntopiirimäistä koko vartalon lihaskuntoharjoittelua, jossa sykkeen kohotus tapahtuu intervallityyppisesti.

**Kehonpainoharjoittelu** - Kehonpainoharjoittelussa yhdistetään tehokkaita ja monipuolisia kehoa haastavia liikkeitä. Tunnilla pääset haastamaan omaa fysiikkaa kehonhallintaharjoitusten kautta, oman kuntotason mukaan.

**Kuntonyrkkeily** - Tehokas ja usein hikinen kuntoilutunti, jossa tyrmätään kaloreita, hankitaan ketteryyttä ja annetaan ylävartalon lihaksille niiden kaipaamaa dynaamista liikettä.

**Kuntosalicircuit** - Erilaisin välinein toteutettavaa kuntopiirimäistä koko vartalon lihaskuntoharjoittelua, jossa sykkeen kohotus tapahtuu intervallityyppisesti.

**Kahvakuula** - Kahvakuulia käyttävä ja useimmiten musiikin mukaan toteutettava monipuolinen ja erittäin tehokas voimaharjoittelumuoto, jossa tuloksia syntyy nopeasti. Vahvistaa niin raajojen kuin keskivartalon lihaksia.

**Crossi** - Kuntoilumuoto, jossa tavoitteena on kehittää tasaisesti kaikkia fyysisiä ominaisuuksia. Siihen kuuluu niin lihasvoima-, kestävyys-, nopeus- kuin notkeusharjoitteitakin.

**Peurunka Kahva** - Kahvakuulia käyttävä ja useimmiten musiikin mukaan toteutettava monipuolinen ja erittäin tehokas voimaharjoittelumuoto, jossa tuloksia syntyy nopeasti.

**Bägitreeni** - Yhdistää toiminnalliseen harjoitteluun nyrkkeilyäkin sisältävällä välineellä kahvakuulan, kuntopallon, painosäkin ja nyrkkeilyäkin parhaat ominaisuudet.

**OTA YHTEYTTÄ JA VARAA  
RYHMÄLLESI AKTIVITEETIT!**

**Myyntipalvelu**

Puh. 020 751 6300

peurunka@peurunka.fi

Peurunka, Peurungantie 85, 41340 Laukaa  
www.peurunka.fi

**Peurunka**  
Spa & resort