

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.

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.

- 560 € / 2 h 15 min
- Sis. luento 60 min, jooga 60 min, siirtymiset 15 min
- Max. 30 hlö

KEHONHUOLTOA VAI MIELENHUOLTOA

Tasapainoiseen elämään tarvitaan **UUTUUS!** 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.

- 560 € / 2 h 15 min
- Sis. luento 60 min, jooga 60 min, siirtymiset 15 min
- Max. 30 hlö

Peurunka
Spa & resort



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, 1 506 €
- 10-20 henkilölle, 2 761 €
- 25-50 henkilölle, 4 392,50 €
- Hinta kattaa suunnittelun, Luovuuspajan ohjauksen, kaikki materiaalit sekä tilat.

Luovuuspaja varataan suoraan taitelijalta:

Tero Annanolli
tannanolli@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
- 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 hauskastä tekemisestä. Ei vaadi aiempaa maalauskokemusta – tärkeintä on hauskanpito!

Valitse kolmesta 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.
- Akryylimaalausta 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.
- Akryylimaalausta 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!
- Akryylimaalausta 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 keustosuosikki yrityksille ja yhteisöille! Sisältö on aina muokattavissa vuodenaikaan sekä ryhmän tavoitteisiin ja kuntotasoon sopivaksi.

Mikä on teidän teemanne?

Oletteko ryhmä räjäpäitä? Vai kaipaatteko pulmia ratkottavakseenne?

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.

- Hintaa alkaen 399 € / 20 hlö
- 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
- Max 27 hlö

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 lumikenkäjalas
- 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 10 hlöä
- Lumikenkien vuokraus 10 € / 2 h / henkilö

Lumikengät vuokrattavissa myös omatoimiseen retkeilyyn!

JOUSIAMMUNTA

Opetellaan sisällä teoriassa ja käytännössä vastakaarijousella ampumista.

- Jousiammunta 190 € / 60min
- Max 12 hlö
- Voidaan toteuttaa kesällä ja talvella

ILMAKIVÄÄRIAMMUNTA

Opetellaan sisällä teoriassa ja käytännössä ammuntaa.

- Ilmakivääriammunta 250 € / 60 min
- Max 12 hlö
- Voidaan toteuttaa kesällä ja talvella



Ohjatut aktiviteetit monipuolisesti

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

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

TANSSILLISET TUNNIT

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

Lattarimix - Tanssitaan lattariyrtmejä hausalla 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 myönteisiä 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.

Beachjooga - Beachjoogassa asetumme veden äärelle joogaamaan, nauttien raikkaasta hengitysilmosta ja luonnonläheisyydestä. Teemme joogaliikkeitä sekä seisten, istuen että makuulla. Tunnin lopuksi voit vaikka pulahtaa uimaan

Selkäjooga - Teemme sekä ylä- että alaselkään kohdistuvia lempeitä joogaliikkeitä. Liikkeet sekä vahvistavat että rentouttavat kehoa. Selkäjoogassa kiinnitetään erityistä huomiota hengityksen vaikutukseen liikkeiden ja rentoutumisen tehostamisessa

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 pakarot saavat kyytiä! Tunnilla tehdään harjoitteita lihasmassaa ja kestovoimaa kehittäväillä 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 nyrkkeilyssäkin välillä 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