



INSPIRATION TIL JERES MØDE

I SAMARBEJDE MED **RUNNING 26** 





I naturen er der hverken vægge, skriveborde eller stole, men rum til at bevæge og udfolde sig. Naturen påvirker os både mentalt og kropsligt, på en helt anden måde end når vi er indendørs. Vi er længere væk fra forstyrrende elementer, hvilket gør os mere tilstede og åbne – både overfor hinanden og for nye input. Vi bruger omgivelserne som ramme for oplevelser med både høj og lav puls, samt som motivation til at dyrke bevægelse og fællesskaber.

Sug luft ind og ryk udenfor sammen med os.

TEAM WALKS // Digitale oplevelsesvandring >>>

I vores vandring, anvendes et "digitalt skattekort" som platform. Ved hjælp af et GPS-system, skal I som hold (4-6 personer) navigere i området omkring Slottet, for at finde digitale og / eller fysiske poster. Posterne kan bestå af spørgsmål, fotoopgaver og/eller bemandede teamopgaver som faciliteres af en eller flere af vores instruktører. Hver post udløser point, hvis opgaven eller spørgsmålet besvares og udføres korrekt. I kan være et ubegrænset antal deltagere, da hovedmaterialet er digitalt. En rigtig god måde at aktivere alle fra start til slut, uanset om I er 15 eller 500. En hyggelig og inkluderende teamaktivitet, der aktiverer deltagerne uden at det kræver sved på panden. Indholdet kan med fordel bygges som en virksomhedsvandring, hvor spørgsmålene, udover fun facts, kan omhandle en ny strategi eller jeres virksomheds kerneværdier, så disse opleves i en ny og sjov indpakning. På uformel vis får I koblet fælles oplevelser på jeres faglige stof og får skabt en meningsfuld kobling til opholdet. Indholdet kan også have fokus på at I kommer til at lære hinanden at kende mere personligt. Aktiviteten kan afsluttes med et fedt awardshow inden/under jeres middag. I skal blot læne jer tilbage og nyde underholdningen.

MTB SOCIAL RIDE >>>

Er I klar på at opleve skoven fra sin bedste side, så byder en mountainbike "social ride" på både teknik, sjove øvelser, samt tips og tricks. Vi starter altid med en god introduktion til cyklen og planlægger turen med udgangspunkt i jeres gruppe. Sværhedsgrad, rute, varighed og forhindringer skræddersys.

CUMBALL TOUR >>>

Aktiviteten kan bygges som et race rundt i Hørsholm / Rungsted omkring Kokkedal Slot, hvor deltagerne som hold skal transportere sig fra A til B på forskellige transportmidler og på forskellige måder. Aktiviteterne er sjove, udfordrende og afvekslende. Etaperne skal gennemføres én for én og holdene guides af en instruktør fra sted til sted.

HIKE >>>

Oplev naturen i et roligt tempo på en guidet vandretur fra Kokkedal Slot, hvor I undervejs vil opleve den smukkeste udsigt over Øresund, golfbaner og skovene omkring slottet. Når man går, letter det tankerne og ofte er det nemmere at tale og åbne op på en walk n' talk.





Vi har oplevet, at hvis man virkelig vil rykke ved noget, så skal man starte med at skabe rammerne for de unikke arbejdsfællesskaber. Det kræver ikke absolut langsigtede strategier og store opsætninger, men kan finde sted i uformelle og hyggelige rammer - her er vores bud på aktiviteter der kan afvikles over nogle timer.

FRISK LUFT TIL AGENDAEN

Få styr på indeklimaet. Den nemme løsning er at åbne vinduet, men den holdbare er at lufte kollegerne. Vi vil derfor gerne inspirere jer til at bruge omgivelserne og udendørsfaciliteterne som ramme og rum for genopfyldning af energi og til at få koblet det faglige indhold på fysiske aktiviteter, så indholdet kan udtænkes, opleves og memoreres på en sjov og anderledes måde. Vi kan inspirere jer til at få dagens program ud og leve. Sæt barren højt (med udsigt til trækroneerne), så I får det bedste udbytte af de timer, der er afsat. Selvom I ønsker at forblive indendørs, så kan vi hjælpe jer med faciliteringen af jeres program. Lad os inspirere jer til hvordan I kan arbejde med jeres strategi, jeres nye team, jeres personlige lederskab eller hvad som helst der er på agendaen. Vi tænker kreativt og innovativt og kan hjælpe jer med at bryde ud af de vante tankegange og adfærdsmønstre.



LASER LERDUESKYDNING

Der benyttes autentiske haglgeværer, som er modificeret og skyder med infrarøde radiosignaler. Når en skytte rammer lerdueen, bliver dette registreret på en elektronisk resultatavle. Laser-lerdueskydning kan også benyttes i mørke, da "duerne" kan blive selvlysede.

CROSS COUNTRY & BUNGEE

Udholdenhedstræning, styrke og koordinering, med forskellige træningsstationer hvor landskabet styrer intervallerne. Styrke og samarbejde, hvor I to og to arbejder med en Bungee-elastik. En aktiv time hvor pulsen kommer op. For alle, uanset træningsniveau.

POLO TEAMBUILDING

Alle kan være med – også selvom du aldrig har redet før. Rolige, veltrænede heste og et erfarent team sikrer en mindeværdig aktivitet, som virkelig ryster teamet sammen. Kan arrangeres hele året både inde og ude. Vi tilpasser pakken, så den passer til jeres behov.

GOLF FOR SJOV

Kun et 8-jernsslag fra Slottet ligger Kokkedal Golfklub. Med "Golf for Sjøv" får I undervisning af en professionel golfspiller. Alle kan deltage, både uøvede som aldrig har haft en golfkølle i hånden og den semiprofessionelle, der kan få justeret sit slag. Vi tilbyder også andre former for golf arrangementer.

OPLEV FRIHEDEN MED SEJLADS

I kan blive en aktiv del af sejladserne eller blot nyde den friske havluft, mens vinden bærer båden frem. Mulighederne er mange og sammen planlægger vi sejladserne efter jeres ønsker og behov. På båden er der også SUP boards, kajaker m.m.





PRIVAT LEJE AF SLOTTETS POOL OMRÅDE

Nyd Slottets Wellness område som byder på en elegant pool, sauna, koldtvandsbruser, samt enestående bruser med lys- og aromaterapi. Dertil medfølger slippers og en skøn, blød lånebadekåbe til hver deltager.

AQUA FITNESS

Generel træning af hele kroppen hvor vi benytter redskaber for at opnå en større modstand i vandet. De 28 grader giver en behagelig træning, da musklerne blødgøres af det varme vand.



Aktiviteter med dette mærke, skal bookes direkte hos Kokkedal Slot Copenhagen

Kontakt os på 4422 8006 eller booking@kokkedal-slot.dk for mere information.

Vi samarbejder med flere udbydere af aktiviteter udover dem vi selv tilbyder, så det er vigtigt, at vi bliver kontaktet i god tid, så vi kan få planlagt jeres aktivitet.



Aktiviteter med dette mærke skal bookes direkte hos Running26

Running26 skræddersyr aktiviteter der har fokus på at aktivere både krop og sind med oplevelser der styrker jeres fællesskab og understøtter jeres agenda. Alle aktiviteter planlægges med afsæt i en indledende dialog og forventningsafstemning med jer, så der bliver skabt en magisk dag med fokus på relationer og gensidig nysgerrighed som er den x-factor der er til stede i succesfulde teams der skal nå et ambitiøst mål sammen.

Se mere inspiration på running26.dk eller send en e-mail til hyde@running26.dk

