

”Luonto, puhdas ilma, samoilu, hyvinvointi ja terveys”

Monipuoliset, luonnonläheiset puitteemme tarjoavat teille loistavan paikan niin kokousten ja seminaarien kuin virkistys- ja tyhy-päivien viettoon. Ohjattujen että omatoimisten aktiviteettien osalta tarjontamme on runsas. Löydämme varmasti juuri teidän ryhmällemme sopivan vaihtoehdon!

Sijaitsemme Nuuksion kansallispuiston äärellä vain 30 minuutin ajomatkan päässä Helsingin keskustasta sekä Helsinki-Vantaan lentokentältä.

## PATIKOINTIA, LUONTOELÄMYKSIÄ, KISAILUJA NIIN MAALLA KUIN VEDESSÄ!



Tekemistä riittää paljon. Suosittuja ohjelmia ovat luonto-mobiiliseikkailut, erilaiset kisailut niin hotellin pihapiirissä, Siikajärvellä kuin Nuuksion kansallispuistossa.

Siikajärven voi valloittaa kajakein sekä kumilautoin, rauhassa melomaan oppien tai vauhdikkaiden kisojen merkeissä. Myös patikan ja melonnan voi yhdistää ja valloittaa Nuuksio lampi kerrallaan.

Iloista menoa on myös jousipyssyn tai puhallusputken taikojen oivaltaminen sekä erilaisten erätaitojen oppiminen ammattitaitoisen oppaan johdolla.

Ja onhan villiä villimpikin meno mahdollista lähialueen kalliolaskeutumisaikoilla tai hotellin nurmialueilla kuplajalkapalloturnauksen merkeissä.

Perinteisen patikan varrella on mahdollista myös oppia uutta ympäröivästä luonnosta, kerätä luonnon antimia tai pysähtyä hetkeksi tulille makkaranpaiston ääreen. Patikka ja teemaretki ovat aina tykättyjä vaihtoehtoja.

## PUNAISET POSKET JA ILOINEN MIELI SISÄTILOISSA



Pöytälatkätturnaus, kahvakuulajumppa, vesiliikuntatuokio sekä kannat kattoon rivitanssin huumassa kuin myös herrasmieskisailut soveltuvat ympärivuoden järjestettäväksi ohjelmaksi – ei tarvitse ennakoon olla keleistä huolissaan!

## RAUHOITTUMISTA MIELELLE SEKÄ KEHOLLE JA OMATOIMISTA TEKEMISTÄ



Hotellin vapaa-ajan välineet, kuten pihapelit tennis, petanque ja frisbeegolf ovat kokousvieraidemme käytettävissä. Pihapiiristä lähtevät Metsähallituksen ylläpitämät reitit Nuuksion kansallispuistoon.

Mindfulness-tuokiot, jooga sekä sen variaatiot, kuten metsäjooga ja moninaiset kehonhuoltotunnit antavat hyvää oloa, vinkkejä omaan elämään ja virtaa päivään. Voit myös varata hotellin saunatilat tai kuntosalin yksityiskäyttöön ja hyödyntää teidän oman yhteisönne mahdollisia voimavaroja ohjauksessa.

Ulkoilupäivän lomassa ruokailuhetki metsän siimeksessä, soppatykin äärellä voi jo itsessään olla luontokokemus ja päivän kohokohta!



## OHJELMAKSI ILLANVIETTOIHIN JA JUHLIIN



Mies ja kitara-trubaduurimme Darren McStay ja Nicklas Grönholm ovat ilahduttaneet jo useita kymmeniä asiakasryhmiämme vuosien saatossa musiikin tahdissa. Jos karaoke on teidän juttu, niin JJ Jäske on vastaus tähän. Istuvaan illanviettoon suosittelemme nauruhermoja hytkyttävää Stand up -koomikko Mikko Vaismaata sekä häkellyttäviä temppuja taikovaa taikuri Robert Jägerhornia.

Lisäksi tilaisuutenne sisältöön sopivat hyvinvointiluennot onnistuvat kauttamme.

Rakennetaan yhdessä juuri teidän tarpeisiin sopiva kokonaisuus!

HOTELLI NUUKSIO

p. 09 867 971 | [myynti@hotellinuuksio.fi](mailto:myynti@hotellinuuksio.fi) | [www.hotellinuuksio.fi](http://www.hotellinuuksio.fi) | Naruportintie 68, 02860 Espoo

Asiakkaidemme hyvinvointi on myös meille tärkeää, siksi meillä on kattava joukko eri ammattilaisia, joiden palveluista asiakkaamme saavat nauttia hotellilla, etukäteen varaamalla.

**Omatoimiaktiviteetteja hotellin alueella:**

Frisbeegolfrata, Soutuveneitä, Erilaisia pihapelejä kuten mölkky ja petanque, kuntorata visaisine kysymyksineen, kuntosali sisätiloissa. Ennakkovarauksesta Elämymajoitus Hammockissa hotellin alueella.

Runsaasti ohjattuja aktiviteetteja, lisätiedot ja varaukset; myynti@hotellinuukio.fi

Suosittuja sisä- ja ulkoaktiviteetteja ovat mm:

<i>Luonnollisia elämyksiä kaikkiin tilaisuuksiin, pakohuoneen innoittama Tiimipako -peli, joka ei ole säästä riippuvainen, Nuuksio Special -tiimikisailu, Etsi ja hämmästy-patikka sekä Reikiä Taulussa -jousipyssytuokio</i>	Moose Activities Oy <a href="http://moose.fi/">http://moose.fi/</a>
<i>Luonto-opastusta ja ohjelmapalveluja, kuten Forest Escape-reaalipeli, Kettupallo, hauska sekoitus mm. frisbeettä ja krokettia, pöytä-lätkäturnaukset, jotka soveltuvat myös iltaohjelman lomaan sekä Eräkettu, jossa opitaan käden- ja erätaitoja</i>	Hymyilevä Punakettu <a href="http://www.punakettu.com/">http://www.punakettu.com/</a>
<i>Mobiiliseikkailu, jossa selviydytään virtuaalisesti rakennetusta radasta ja sen varrella olevista moninaisista rasteista sekä paljon muuta ohjelmaa</i>	Honkalintu <a href="https://www.honkalintu.fi/">https://www.honkalintu.fi/</a>
<i>Perinteiset ryhmäliikuntatuokiot sisällä ja ulkona sekä mm. perheleirien liikunnalliset osuudet</i>	J W Training <a href="https://www.jwtraining.fi/jonna-westerberg/">https://www.jwtraining.fi/jonna-westerberg/</a>

Jooga, Mindfulness, yritysten ohjelmissa mm.

<i>Voimaannuttava metsäkävely</i>	<a href="https://voimaannuttavametsakavely.com/">https://voimaannuttavametsakavely.com/</a>
<i>YinJooga, meditaatio, rentoutus</i>	<a href="http://www.sannaluther.com/">http://www.sannaluther.com/</a>
<i>Luonnossa tehtäviä joogaharjoitteita</i>	<a href="https://www.ikimetsanjooga.fi/">https://www.ikimetsanjooga.fi/</a>
<i>Mindfulness, chi kung</i>	<a href="https://www.taivastalo.fi/">https://www.taivastalo.fi/</a>

Tapahumajärjestäjä:

<i>Event Heaven tarjoaa ketterästi ja nopeasti, mutta ammattitaidolla elämyksellisiä ja osallistavia tapahtumia käyttöönnne</i>	<a href="https://hannajankkari.fi/">https://hannajankkari.fi/</a>
---	---

Musaa ja viihdettä yhdessä oloon / illanviettoon :

<i>Muusikko Darren McStay</i>	<a href="https://www.darrenmcstay.com/">https://www.darrenmcstay.com/</a>
<i>StandUp -koomikko Mikko Vaismaa</i>	<a href="http://www.k-mikko.fi/">http://www.k-mikko.fi/</a>
<i>Trubaduuri Nicklas Grönholm</i>	<a href="http://www.nicklas.tv/">http://www.nicklas.tv/</a>
<i>Elävää musiikkia CampKein</i> Tunnettuja kappaleita ja hauskoja stooreja.	<a href="http://campkein.com/wordpress_9/">http://campkein.com/wordpress_9/</a>
<i>Taikuri Robert Jägerhorn</i>	<a href="https://www.jagerhorn.net/">https://www.jagerhorn.net/</a>

Hierojia, kiropraktikko:

<i>Naturaid , klassista hierontaa ja kiinalaisen lääketieteen hoitoja</i>	<a href="http://www.naturaid.net/">http://www.naturaid.net/</a>
<i>Hieroja Eetu Kotanen</i>	

Valmennukset ja luennot:

<i>Luontoa rakastava media-alan monitoimimies, joka luennoi ja juontaa hyvinvoinnista;</i>	Tuomas Kytömäki <a href="mailto:tuomas.kytomaki@gmail.com">tuomas.kytomaki@gmail.com</a>
<i>Valmennustapahtumat, luennot, työpajat sekä liikuntaohjelmat;</i>	Treasure Coaching <a href="http://www.treasurecoaching.fi/">http://www.treasurecoaching.fi/</a>
<i>uudenlaiset ratkaisut henkilöstön hyvinvoinnin edistämiseksi. Luentoja, workshoppeja ja kuntotestaukset / hyvinvointianalyysit</i>	Gymstick Wellbeing <a href="https://www.gymstickwellbeing.com/">https://www.gymstickwellbeing.com/</a>

Varustevuokrausta:

<i>Paljun vuokraus;</i>	<a href="https://happybeavers.fi">https://happybeavers.fi</a>
<i>Varustevuokraamo</i>	<a href="https://retkirent.fi/">https://retkirent.fi/</a>
<i>Kuplajalkapalloa, paintball</i>	<a href="http://vuokramesta.fi/">http://vuokramesta.fi/</a>