

Teambuilding og underholdning

Anne Margrethe tilbyr en rekke ulike teambuildinger og underholdnings arrangementer, i tillegg kan arrangementer skreddersys etter kundens ønske.

Konferansier

Hvorfor ikke sette et særpreg på din konferanse, samling eller bryllup. Den erfarne artisten og entertaineren Anne Margrethe Vikeså samler sammen alle løse tråder og leder ditt selskap igjennom dagen/kvelden på en besnærende, humoristisk og til tider forførende måte. Eventuelle tema, rollefigurer og musikalsk underholdning utført av konferansieren avtales på forhånd.

Minikonsert

En underholdende musikk stund med artisten Anne Margrethe Vikeså som spiller både tangenter og gitar i tillegg til sang og fortellinger, men som også like gjerne utfører store opplevelser helt a capella. Underholdningen kan gjerne skreddersys rundt et tema gitt av kunden. Anne Margrethe samarbeider med en rekke artister som kan bidra ved behov. Varighet etter avtale.

Hulderbudeia - Huldra lokker på kyrne, synger, forfører og forteller historier med varm humor. Anne M kan også leie inn «fanden» med hardingfela, folkevise dansere, «småtroll», hulderbarn mm. Varighet: 10-30 min

Beat for Beat

Aktiviteten kan arrangeres på to måter.

Alternativ 1:

Entertaineren Anne M Vikeså tar med seg gitaren og holder en uformell musikkquiz konkurranse. Med hjelp av kjente gitarriff og kunnskapsspørsmål engasjeres hele salen. Dette passer for alle. Konkurransen kan holdes sittende ved bordene, alle lokaler kan brukes. Vi bruker ikke scene eller mikrofoner til deltakerne, noe som gjør at alle tør å delta. Varighet: ca.30 min. Antall: opp til rundt 120 pers.

Alternativ 2:

En meget engasjerende lek for to lag eller flere, hvor en skal ved hjelp av lyder og stikkord gjette og synges seg frem til låter, artister, årstall mm. Her bruker vi mikrofoner som deltakerne må være den første til å gripe for å få lov å synges/svare. Tall vises på et lerret. Hvert lag velger etter tur et tall, luken åpnes og viser frem et ord i en sang (som på TV). Programleder tildeler lagene poeng ettersom de løser oppgavene. Pianist, sanger og programleder er den erfarne artisten og entertaineren Anne Margrethe Vikeså. Varighet: ca 45.min. Antall: opptil 30 personer. (maks 3 lag)

Levende bakgrunnsmusikk. Anne M Vikeså tryller frem vakre melodier på pianoet og skaper en fin stemning innen arrangementet. Gjestene føler seg velkomne og i varetatt i det de ankommer og får seg en aperitiff. Varighet etter avtale.

Morgenstund har gull i munn, i hvert fall om man deler den med andre gode, glade kollegaer. Her får man sammen med «Budeia» strukket og varmet opp både kropp, sjel og lattermuskler og møter derpå klar og inspirert til dagens gjøremål og opplevelser. (morgengymnastikk) Inne-/uteaktivitet. Varighet 20–30min. Antall: opp til 100.

Kjerringa med Staven. Aktivitetene er morsomme, sammensveisende og lærerike, og er knyttet tett opp mot Norsk kulturhistorie. Her blir man utfordret til å prøve røsten sin, utvise fantasi og kreativitet, fordele oppgavene riktig innad i teamet når man skal stemme i en norsk folkevise med både lek, dans og drama. Kostymer til utlån. Morsomme opptredener av alle teamene til sist. Varighet: 1-2t . Antall: opp til 100.

Minus Manus

Teaterlek, improvisasjon og skuespill (a la Løvebakken på NRK). Hele gruppen deltar med den kreativiteten og fantasien de har. Vi iscenesetter improviserte, enkle skuespill og mimer utdelte oppgaver. Det er ustyrtelig morsomt, kreativtets triggende, befriende og meget underholdende. Aktiviteten ledes av erfaren teaterinstruktør. Inneaktivitet. Varighet 1 – 1,5t. Antall: opp til 100 pers.

Ørretfiske – Vi vandrer inn til leirplassen. Skrøner, fortellinger og sang underveis. Erfaren fisker og turlleder låner ut ørretstenger og annet fiskeutstyr. Vi fyrer opp bålet og svinger over «kaffelars» samt serverer noe å bite i. Har vi fiskelykke tilberedes fisken på stekepannen over bålet etter alle kunstens regler. Varighet: 3 – 3,5t.

Lagbygging - Aktivitetene er morsomme, sammen sveisende og lærerike, og er knyttet tett opp mot norsk kulturhistorien. Bygg bro over elven, finn skattene ved hjelp av kompasset (innføring blir gitt), stopp vannstrømmen, utfordre kreativiteten mm. Valg av aktiviteter tilpasses etter været og antall deltakere, og kan legges opp som aktiviteter ute, eller som litt «roligere» aktiviteter inne. Her kan en og som en fin avslutning

bestille enkel «snacks» over bålet sammen med noe godt i glasset. Avtales på forhånd. Varighet: 1-2t .
Antall: opp til 100.

Lagbygging presisjonsøvelser - Aktivitetene er tradisjonelle presisjonsøvelser og fungerer godt arrangert som konkurranser. Øksekast, pil og bue skyting, melkespannkasting, hestekokasting, luftgeværskyting, spikerbalansering, vardebygging.

Gloppedalsura - Vi går på veien fra Byrkjedalstunet langs bratte fjellsider opp til dramatiske Gloppedalsura, Nord Europas største steinur. Lokalkjent turlleder forteller om alt fra uras opprinnelse til overtro og spennende bjørnejakter, og tar gjerne en sang eller to underveis. Her finnes ulike varianter av turen, fra det enkle til det mere eksklusive ned til Indre Vinjavatn ved foten av ura og ferskvannstranden der. Varighet ca 1,5. Antall: 1-100.

Hellaren

Det gir en helt egen stemning å ta seg opp til toppen av Nord Europas største steinur, få inngående kjennskap til uras opprinnelse og det store slaget som fant sted her under 2.verdenskrig, studere gamle skyteskår, for så å søke ly innunder steinene. Benket sammen på varme saueskinnsfeller under en Heller i Gloppedalsura, forteller turverten om både skrømt, gamle skikker og annet fra folkemunne mens hun serverer den enkelte noe godt i koppen. Antall under Hellaren: opp til 10 pers.

Indre Vinjavatne, ved foten av Gloppedalsura

En herlig tur til stranden ved foten av den mektige Gloppedalsura. Til fots ned fra toppen av ura følger vi en gammel geitesti og føler oss nesten som Robinson Crusoe når bjørketrærne åpner seg og viser frem den flotte sandstranden. Her fyrer vi opp bål, koker kaffe og nyter medbrakt niste (avtales på forhånd). Her kan vi også arrangere enkle teambuildinger, eller helt enkelt kose oss med sanghefter og turvertens gitar rundt bålet. Sesong: mai – sep/okt. Varighet: 1-2t + transportetappen til/fra ura m/u guide. Antall: opp til ca. 100 pers.

Månafossen

Opplev Norges 7.største fossefall og Rogalands vakreste og mektigste foss. Med lokal turlleder følger vi stien til utsiktspunktet. Turen kan utvides til å dekke fjellgarden Mån. Eventuell niste og oppakning avtales på forhånd. Vi kan også være behjelpelige med transport til og fra utgangspunktet for turen. Sesong: Mai – okt. Varighet 1,5 – 3t. Antall: opp til 50 pers

Skogstur – tur til bålplassen i skogen Det gir en helt egen stemning å ta seg inn over den gamle traktorveien langs fjorden og ende opp på vårt vakre leirsted i bjørkeskogen. Benket sammen på varme saueskinnsfeller forteller turverten om både skrømt, gamle skikker og annet fra folkemunne mens han/hun serverer den enkelte noe godt i koppen. Deltakerne bes kle seg etter været. Dersom mye regn, trekker vi en duk som tak over bålplassen.