

**Välkommen till ett charmigt
boutiquehotell i hjärtat av
småstadsidyllen Trosa.**

Det började med Stina Boman. Hon och hennes sju vackra flickor serverade rejäl husmanskost på Stinas krog Bomans Matsalar i Nyköping på 30,40 och 50-talen. Nu är det fjärde generationen Boman som fattar stafettpinnen och för drömmen om det lilla välskötta boutiquehotellet vidare.

Dagens Bomans ligger mitt i Trosas charmiga hamn. Här huserar Stinas Barnbarnsbarn Kristin med härliga medarbetare. 44 sköna hotellrum, 7 mötesrum som rymmer allt för ett lyckat möte och flera matsalar samsas i de faluröda husen. Utanför knuten erbjuder Bomans trädgård och Hammagasin en underbar miljö för fest och kontemplation och lyfter man blicken mot horisonten möts man av Trosa skärgård.

Egenhet och fritänk är vår paroll och med ett personligt engagemang och känsla för kvalitet ser vi till att alla som kommer hit får en upplevelse de sent ska glömma.

Aktivitetsmeny

Bomans i Trosa

Prova vin från fjärran östern, starta dagen med Zumba eller strosa runt i Trosa med egen guide. Välkomna att botanisera i vår fullmatade meny av aktiviteter.



Vi skräddarsyr efter era önskemål!
Varmt välkomna till oss!

DRYCKESPROVNINGAR

PÅ BOMANS HAR VI ALLTID ÄLSKAT ALL FORM AV DRYCK. VÄLJ EN PROVNING MED DINA KOLLEGOR OCH FÖRGYLL ER TID PÅ BOMANS.

VINPROVNING

Bomans sommelier vägleder er genom världens alla druvor och vindistrikt. Vinerna är väldigt druvtypiska för sitt slag som exempelvis en ekad Chardonnay eller kraftig Cabernet Sauvignon.

PROVNING GRUND

Två röda och två vita viner provas. Tid; 60 min, 400:-/p

PROVNING GRUND

Två röd och två vita viner provas. I denna provning ingår en tävling. Tid; 1,5 timme, 500:-/p

PROVNING LYX

Två röda, två vita och två champagne provas, tid; 1,5 timme, 600:-/p.

ÖLPROVNING

Bomans sommelier berättar om tillverkningsteknik, historik, humle, malt, tid 1,5 timme.

GRUNDSKOLAN

6 st öl provas, Lager, Ale, vete, stout, trappist, spontanjäst, 350:-/p

ÖL OCH MAT

5 st olika öl provas Lager, Ale, vete, stout, trappist, smakas av med komponerade smaker från köket. 450:-/p

RYDER CUP

5 st Europeiska öl möts i en battle mot 5 st Amerikanska öl. Precis som i klassiska golfkampen Ryder Cup mellan Europa och USA. 500:-/p

WHISKEYPROVNING

Vår Sommelier berättar om tillverkningsteknik, historik med mera. Tid ca 1,5 timme

GRUNDSKOLAN

4 sorters Whisky provas, Blended, Bourbon, Irish och Malt 400:-/p

MALTPROVNING

5 st Maltwhisky från 5 olika regioner provas, 500:-/p

COMMONWEALTH

5 st olika whisky från 5 olika länder tävlar mot varandra i en tävling där gästerna avgör vinnaren, 600:-/p

WELLNES & SPA

UNNA SJÄLEN OCH KROPPEN EN STUNDS AVKOPPLING ELLER ETT SKÖNT TRÄNINGSPASS.

BOMANS BADSTUGA

Bomans badstuga hyrs per timme och här är ni helt ensamma. Basta, ta ett dopp i vår varma utomhusjacuzzi eller bara koppla av relaxavdelningen, 250:- p/p eller 1000:-/grupp.

BEHANDLINGAR

I Lusthuset och "Hela Dig", som ligger i anslutning till Bomans Badstuga erbjuder vi massage, ansiktsbehandlingar och fotvård. Se separat prislista på vår hemsida www.bomans.se.



Bomans egen gruppträningssinstruktör Micaela instruerar ett Zumbapass med latinska rytmer som passar oavsett som vana motionärer, 2 250:- för 45 min.

YOGA

MJUK YOGA: För er som vill få en introduktion till yoga.

VINYASAYOGA: En klass för er som vill ha ett dynamiskt avbrott i konferensen

MINDFULLNESS: Under en timme får ni prova på meditation och mindfulness.

Alla klasser är under en timme, 3 000:- max 15 personer.

LINEDANCE

En rolig aktivitet där du tränar koordination, minne, smidighet och uthållighet. Passar alla. 1-1,5 timme, 3 000:-

Föreläsning Stresshantering

Lär dig förebygga & hantera stress på din arbetsplats.

En föreläsning på 2-3 timmar, 3 000:-/timme

MED HAVET SOM BAS

**MED HAVET INPÅ HOTELLKNUTEN KAN VI ERBJUDA
FLERA AKTIVITETER MED VATTEN SOM
HUVUDINGREDIENS.**

KANOTRACE I TROSAÅN

Två till tre personer i varje kanot tävlar i lag. Ni paddlar till Trosa Kvarn och tillbaka. På vägen ska ni lösa olika frågor, 250:-/p, min 2 000:-

PADDLA KANADENSARE

Paddla kanadensare från sjön Sillen i Vagnhärad via Trosaån till Bomans. En bra aktivitet för mindre erfarna, 350:- /p, minst 2 000:-.

SKÄRGÅRDSTURER

STORSAND: Vi åker ut i vår unika skärgård, tar med en lunchkorg och njuter av måltiden bland öar och skär. Max 72 personer, 3 000:-/tim (minimalt 2 tim)

TÖRNSKÄR: Besök öarna Krämö, Askö och Sävö, 1 200:- /tim, max 12 pers.

TULLGARN: Båttur med guidning till Tullgarns Slott 1/6 – 31/8, offert vid förfrågan

RIBBÅT FÖR DIG SOM GILLAR FART!

Samla ihop ett gäng och ge er ut i vågorna! För att komma ut en bit och kunna åka snabbt, rekommenderar vi en tur på 2 timmar 3 000:-/timme

HAVSFISKE

En perfekt aktivitet sommar som vinter, offert vid förfrågan.

LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR

En trevlig aktivitet utomhus med erfarna guider. Offert vid förfrågan. Bomans skickar med varm choklad och nybakta kanelbullar.

STROSA I TROSA

**SMÅSTADSIDYLLEN TROSA BJUDER PÅ
INTRESSANT HISTORIA OCH FLERA SPÄNNANDE
AKTIVITETER.**

GUIDNING

Guidning av Trosas pittoreska stadskärna 60:- /p, under 10 deltagare 600:-.

FRÅGESPORT

Här får ni testa lagandan i teamet. På 30 min ska ni ge er ut på stan och hitta svaren på ca 20 frågor som ställs om Trosa, 25 kr p/p.

TROSA PROMENAD

Självguidande promenad i Trosa, 25 kr p/p.

5-KAMP I BOMANS TRÄDGÅRD

Enklare stafettgrenar som pilkastning, hästsko-kastning, boll i hink, stylvor, dragkamp m.m. Ni leder själva den här aktiviteten, 25:- p/p.

GOLF

TROSA GOLFKLUBB: Trevlig 18-hålsbana nära Tureholms slott. 350:- /p vardagar, 400:- helger.

ÅDA GOLFKLUBB: Trevlig skogsbana vid Åda gård, 350:- /p vardagar, 400:-/p på helger.

LERDUVESKYTTE

Lerduveskytte med instruktör (3 km utanför Trosa) 3750:- /p, under 10 deltagare, 475:- /p

JAKTER

Nattlig vildsvinsjakt, offert vid förfrågan

SLOTTSVISNINGAR

TUREHOLMS SLOTT - Maj-aug, 70:- /p

TULLGARNNS SLOTT - April-sept, 90:- /p