



HJÄRTSUND

KURSGÅRD - BETTNA

# OM HJÄRTSUND

Mitt på den vackra, Sörmländska landsbygden har jag skapat kursgården Hjärtsund, som i sunt hjärta. En plats för utveckling, läkning och återhämtning.

Hjärtsund har 18 st fasta sängplatser, med plats för fler extrasängar, beroende på vad ni håller för typ av moduler och hur många deltagare ni får in i grupprummet.

Det finns 3 st toaletter och 3 duschar, vedeldad bastu på gården och eldplats utomhus.

Det finns också ett oisolerat loft som lämpar sig för klasser/ceremonier på sommarhalvåret.

Gården ligger helt avskilt på en lugn och rogivande plats, med bara 8 minuters promenad till närmsta naturbadplats i sjön Långhalsen.

Varm hälsning, Elin



# PRISSÄTTNING – 2025

- Kostnad 550 kr/person och dag i delat rum:

Exempelvis om kursen kör igång fredag morgon-söndag em/kväll = 3 dagar (1650kr/person)

Fredag lunch - sön em/kväll = 2,5 dagar (1375kr/person)

Fredag em/kväll - sön lunch/em= 2 dagar (1100kr/person)

- Enkelrumstillägg 400kr/natt
- I priset ingår att jag får gå kursen + måltider utan kostnad (om kursen passar vill säga, ex: mansgrupp kan jag inte va med på) och då är jag tillgänglig för viss assistans under helgen om det önskas.
- Ni ansvarar själva för kock och mat, det ingår inte. Kan tipsa om flera kockar som jag samarbetar med.
- Min prissättning innebär att ni endast betalar för antal personer som kommer, blir ni 5 st betalar ni för 5 st, blir det 20 st betalar ni för 20 st osv.
- Städavgift 2500 kr. Avbokningskostnad 3000 kr.







# FULLUTRUSTAT KÖK







# SOVRUM 1

2 SÄNGAR



# SOVRUM 2

2 SÄNGAR





# SOVRUM 3

2 SÄNGAR





# SOVRUM 4

3 SÄNGAR



# SOVRUM 5

2 SÄNGAR



# SOVRUM 6

2 SÄNGAR



# SOVRUM 7

(LILLA FLYGELN)

2 SÄNGAR +

DUSCH & TOA





# SOVRUM 7

(STORA FLYGELN -  
BREDVID GRUPPRUM)

BÄDDSOFFA 2 PERS+

DUSCH & TOA



(potential att ställa in 1 extra säng,  
om man inte vill dela bäddsoffa)



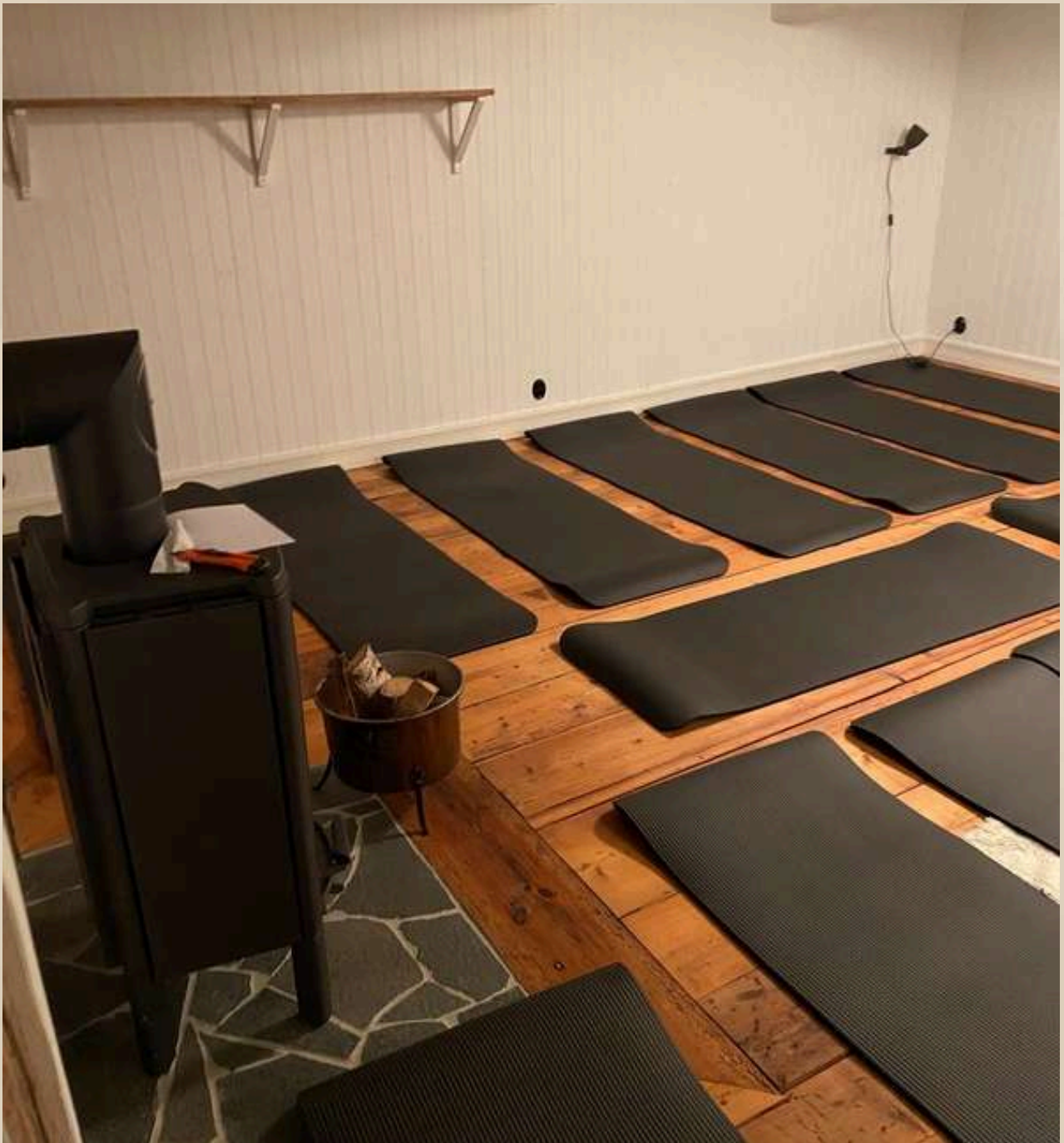
# GRUPPRUM

STORA FLYGELN









Går in 20 st  
yogamattor om  
man maxar



# LOFT

## POTENTIAL FÖR CEREMONIER/KLASSER SOMMARTID (OISOLERAT)



# VEDELAD BASTU + DUSCH



# VILLKOR - 2025

- Kostnad 550 kr/person och dag för logi i delat rum (även för facilitator/er och kock). \*Enkelrumstillägg 400kr/natt
- Städavgift tillkommer på 2500kr.
- Kock + mat & tillbehör för matlagning ordnar ni själva och ansvarar för att ta med. Det innebär alla kryddor, plastpåsar, kaffefilter osv.
- Jag kommer vara på plats under helgen och som regel vara med på de kurser som hålls här + måltider, utan kostnad.
- Ni ansvarar för att ta med avfall såsom plast/papper/metall och glas efter avslutad kurs. Städfirman kan ordna det för +250 kr.
- Om ni möblerar om/flyttar runt saker så ansvarar ni själva för att möbler, inredning och prylar återställs där de ursprungligen stod, efter avslutad kurs. Gäller både inomhus och utomhus.
- Avbokningskostnad 3000kr - oavsett anledning.



# VILLKOR – 2025

- Björkved för bastu och grupprum kan köpas på plats för 140 kr/40l-säck, om ni inte tar med själva.
- Sängkläder och handdukar ingår inte (kan hyras på plats för 250kr/person men be deltagarna ta med detta och hyr helst i undantagsfall).
- Toalettpapper, hushållspapper, diskmedel, disktabletter, diskborste, disktrasa ingår. Ljusstakar, ljushållare finns att låna. Vill ni ha värmeljus, stearinljus, servetter och annat behöver ni ta med själva.
- Alla priser är inklusive moms och faktureras efter avslutad kurs med betalningsvillkor 14 dagar.
- Gården är försäkrad men går saker eller möbler sönder under helgen, att deltagarna eller ni tar sönder något så får vi ha dialog kring detta, och ni stå för ersättningskostnad eller självrisk på försäkringen.



# VILLKOR – 2025

- I grupprummet finns för användning:
  - 20 st tjockare yogamattor
  - 20 st kuddar (ej för utomhusbruk)
  - 20 st filter (ej för utomhusbruk)
  - 15 st klaffstolar i plast
  - 6 st meditations/golvstolar
  - 1 st projektor
  - 1 st projektorduk

Behövs annan utrustning såsom högtalare, whiteboard eller blädderblock m.m. så behöver det tas med.



# HITTA HIT

ADRESS: HJÄRTSUND KURSGÅRD, NEDRE  
STORGÅRDEN, BETTNA

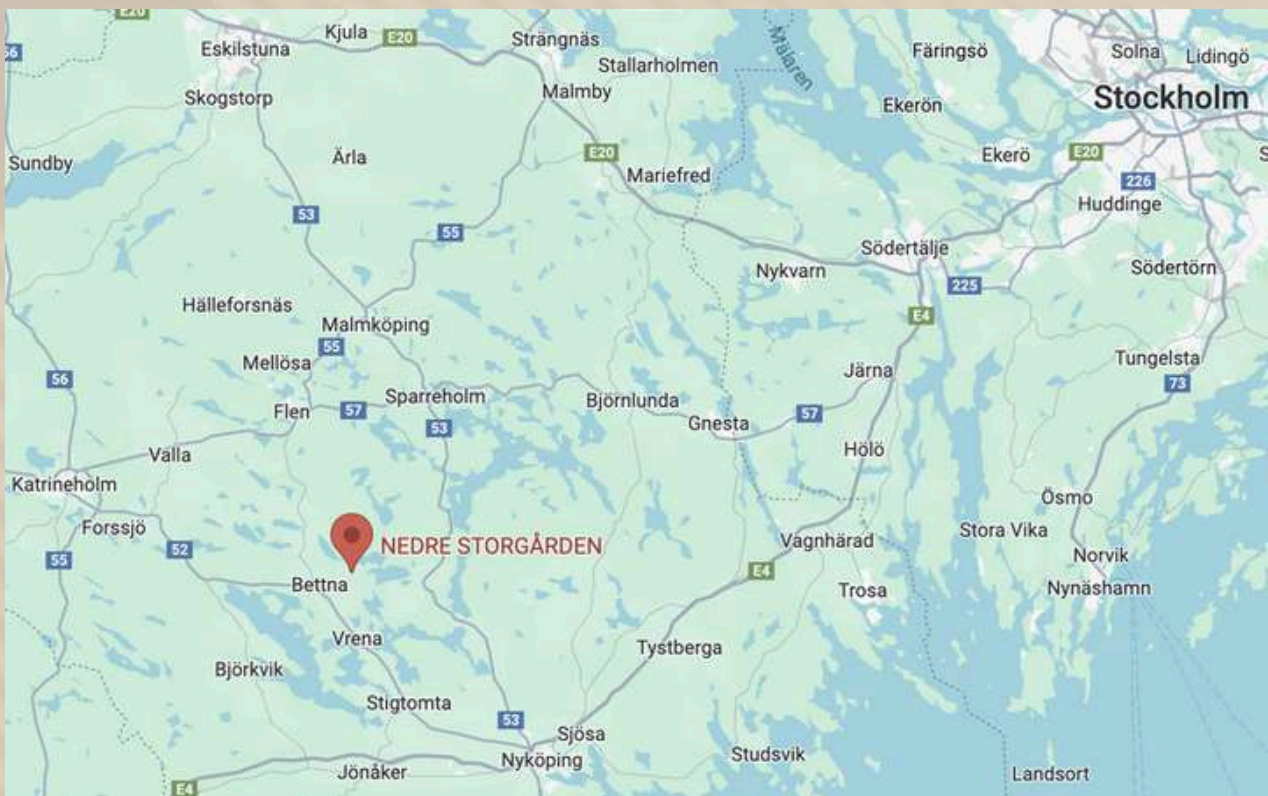
Hjärtsund ligger utanför Bettna, ca 1,5 h från Stockholm,  
mitt emellan Nyköping, Flen och Katrineholm.

Från Nyköping med bil/taxi: ca 30 min

Från Flen med bil/taxi: ca 25 min

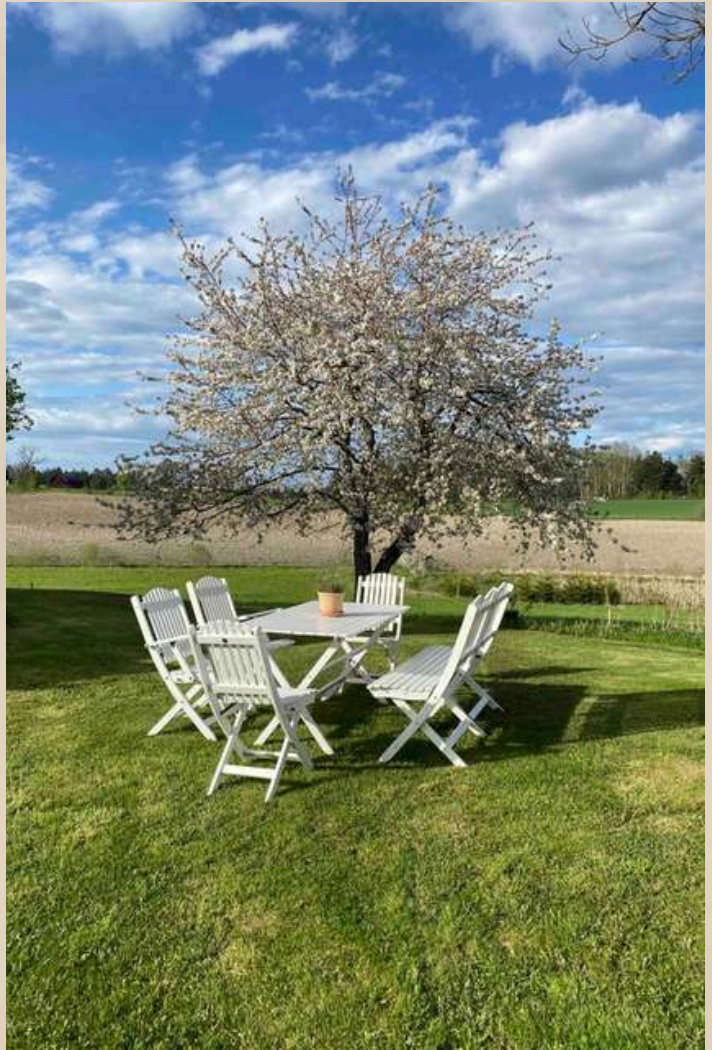
Från Katrineholm med bil/taxi: ca 35 min

Smidigast tar man sig hela vägen med bil, men det går  
också bussar till Bettna som ligger 10 min ifrån med bil.













# HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!

VARMA KRAMAR

Elin

KONTAKT:

[hjartsund@gmail.com](mailto:hjartsund@gmail.com)

0736-38 50 83



HJÄRTSUND

KURSGÅRD - BETTNA