

## Exempel på boende + ev. skjuts till och från centralen

### Exempel på övernattning för dig som går kurs med TankeCoaching på Rudegården

Kursen hålls på Rudegården utanför Matfors i en fd skola som nu är bygdegård. Den ligger cirka två mil väster om Sundsvall. Adressen är: Rude 187, 864 91 Matfors. Boende ingår inte i kurspriset. Vill du boka boende så kan vi tipsa om två olika alternativ.



#### 1. Övernattning på Rudegården

Vill du bo på Rudegården under kursen så är det möjligt. Det är dock mycket enkla förhållanden, då det inte finns fasta sängplatser eller någon personal som jobbar på gården. I så fall kommer du kunna sova i en enkel extrasäng där vi tillhandahåller täcke, kudde och lakan samt handduk. Är det flera som vill boka plats på Rudegården under kursen så delar ni utrymmet. Extrasängarna finns i så fall i kurslokalen, men kan även flyttas till rummet bredvid där det är en liten gymnastiksal. (Dock finns inga mörkläggningsgardiner i lokalerna.) Det finns dusch, bastu och toalett.

Det är inte gångavstånd till någon affär, men vill du handla något på kvällen så skjutsar vi den som vill till närmaste mack eller Ica-affär efter middagen när vi slutat för dagen.

Kursledarna Helene och Håkan bor själva i en av två lägenheter som också finns på Rudegården, så har du frågor så finns vi hela tiden på plats.

Pris för övernattning inkl. enkel frukost på Rudegården är 300 kr/natt per person. Vill du boka plats på Rudegården så meddela i så fall Håkan på [hakan.berggren@tankecoaching.se](mailto:hakan.berggren@tankecoaching.se) i samband med att du bokar plats på kursen.



*Kurslokalen där vi håller till. Här med bild på extrasäng längst bort i salen.*

## 2. Bo på hotell i Sundsvall

Vill du övernatta på hotell så kan vi rekommendera att du bokar Sidsjö hotell eller något annat av hotellen i centrala Sundsvall (ca två mil från Rudegården). I så fall kan vi hämta dig med bil ca en timme innan kursen startar för dagen och skjutsar dig tillbaka till hotellet när vi slutar för dagen. Meddela i så fall Håkan på [hakan.berggren@tankecoaching.se](mailto:hakan.berggren@tankecoaching.se) i samband med att du bokar plats på kursen, så vi vet om du kommer vilja ha skjuts.

<https://sidsjohotell.se/>



## Behöver du skjuts till och från Sundsvalls centralstation när du anländer till Sundsvall och när du ska åka hem?

Kommer du med tåg så kan vi hämta dig och skjutsa tillbaka dig med bil från och till centralen i Sundsvall utan extra kostnad. Meddela i så fall Håkan på [hakan.berggren@tankecoaching.se](mailto:hakan.berggren@tankecoaching.se) i samband med att du bokar plats på kursen, så vi vet om du kommer vilja ha skjuts.