

# Annonsprislista 2025

På produkt-  
sidorna **Fri zon**  
och **Fritt val** lyfter  
vi gärna fram en  
av dina produkter/  
böcker/musik om  
du har med en  
annons i samma  
nummer, **dubbelt  
annonsvärde!**

**Extra digital  
marknads-  
föring?** Vill du  
i samband med  
annonsering lotta  
ut t ex en produkt,  
bok eller biljett till  
ditt evenemang?  
Utlottningar  
publiceras i vårt  
nyhetsbrev, på  
facebook, instagram  
och på free.se.

Free delas ut  
på **mer än  
300 platser** i  
hela Sverige.

INSTAGRAM



FACEBOOK



DIGITALA FREE



FREE.SE



FRIEX • Årgång 43 • free.se

# free

din ledstjärna

## Frimodigt

10 frågor till en  
annonsör

## Fri zon

Presentation av annonsörers  
produkter

## Fritt val

Presentation av annonsörers  
böcker, musik och film

Inspirerande artiklar om  
personlig utveckling,  
hälsa och andlighet!

**6 nummer per år!**

**Sanne Soleil**

Fri vägledning

**Jai Thornell**

Fri kraft

**Benny Rosenqvist**

Fråga vårt medium

## Öppna upp till en inspirerande värld!

Free riktar sig till dig som är  
**utbildare, kroppsbehandlare,  
inspiratör och terapeut**

Free är en ledstjärna inom personlig utveckling och egenvård – ett levande nätverk av människor som arbetar för en helhetssyn och en värld som fungerar för alla. Tidningen har utkommit regelbundet sedan 1982 och är den enda gratistidningen i sitt slag. Free utkommer med 6 nr per år och finns även att läsas digitalt.

# Annonsprislista 2025

1/2-sida stående 98 x 248	1/8-sida 98 x 59	1/4-sida liggande 200 x 59
	1/4-sida stående 98 x 122	1/2-sida liggande 200 x 122



## Annonsformat

Tidningens format 210 x 270 mm. Fyrfärg är genomgående i hela tidningen. Angivna priser gäller vid tryckfärdigt annonsmaterial.

Uppslag	420 x 270 mm	24 500:–
Helsida	210 x 270 mm	14 800:–
Halvsida liggande	200 x 122 mm	8 800:–
Halvsida stående	98 x 248 mm	8 800:–
1/4 liggande	200 x 59 mm	4 500:–
1/4 stående	98 x 122 mm	4 500:–
1/8	98 x 59 mm	1 750:–

Vid annons med utfall (helsida + uppslag) tillkommer 5 mm åt vardera håll.

## Radbandet

Textannons under rubrik 60 ord totalt inkl. rubrik 650:–

## Webbannonsering

www.free.se Begär offert

## Övrigt

Begärd placering 10 % tillkommer på annonspriset  
 Bilaga eller kapp Begär offert  
 Produktionskostnad 500:–/tim

## Rabatter

Vid bokning av annons i flera nummer tar vi förstås fram ett riktigt bra paketpris! På produktsidorna Frizon och Fritt val exponerar vi även (i mån av plats) en av era produkter/böcker om ni har med en annons i samma nummer, **dubbelt annonsvärde!**

Betalningsvillkor 20 dagar.

Moms (25 %) tillkommer på samtliga priser.

\*Med reservation för ändringar i utgivningsplanen.

## Boka din annons här!

Tel: 070-629 71 89  
 E-post: marie@free.se

## Annonslämning och annonsproduktion

Tel: 070-287 15 50  
 E-post: annons@free.se

Tryckfärdig annons och/eller annonsmaterial lämnas digitalt via mejl

Vill du ha hjälp att göra din annons?  
 Produktionskostnad: 500 kr/tim

## Teknisk information

Annonsformat: PDF  
 Rastertäthet: 150 linjer/tum  
 Upplösning: 300 dpi  
 Färg: 4x4 EUR

Free – din ledstjärna  
 www.free.se



Utgivningsplan 2025		Stor mäss- upplaga*		Kursgårds- special		Stor mäss- upplaga*
Nummer	1	2	3	4	5	6
Utgivningsdag	7/1	3/3	5/5	2/7	2/9	3/11
Sista bokningsdag	29/11 -24	31/1	28/3	30/5	31/7	30/9
Deadline färdigt material	5/12 -24	5/2	4/4	5/6	5/8	6/10



# Annonsera i Free!

Content Marketing – marknadsföring via innehåll  
– det är vad tidningen Free står för.

I över 40 år har tidningen delats ut gratis på över 300 ställen över hela Sverige.

Free kommer ut 6 gånger/år och innehåller förutom annonser intressanta artiklar inom andlighet, hälsa och personlig utveckling.

Free finns på Facebook och Instagram och kan även läsas gratis digitalt.



Som annonsör i Free når ni en stor grupp medvetna läsare med ett starkt intresse för personlig utveckling, komplementära behandlingsmetoder, andlighet, en holistisk världsbild, samt ekologiska och rena produkter.

## ANNONSPRISER

Uppslag	420 x 270 mm	24.500:-
Helsida	210 x 270 mm	14.800:-
Halvsida liggande	200 x 122 mm	8.800:-
Halvsida stående	98 x 248 mm	8.800:-
1/4 liggande	200 x 59 mm	4.500:-
1/4 stående	98 x 122 mm	4.500:-
1/8	98 x 59 mm	1.750:-

Kombinera gärna annons i tidningen med banner på free.se



BEHANDLINGAR

**Frekvensbehandling & Quantum Biofeedback**  
STRESS  
UTBRANDHET  
BOOSTA IMMUNFÖRSVARET  
MAG-/TARMPROBLEM  
Välkommet!  
www.lightlife.se

**Jessica Gröger**  
KANUNA® & Reiki-master Aura-Soma  
Practitioner - Cert. Metakommunikator  
Borlänge, Dalarna  
- Healingbehandlingar  
- Kursen  
- Färgkonsultationer  
- Vägledning  
073-903 60 10 | grogerjessica@gmail.com | www.jessicagroger.se

**Vad gör du för att må bra?**  
Enjoy Life arbetar med flera olika metoder för att hjälpa dig till ett ökat välbefinnande  
- Mindfull Tapping  
- Regressionsterapi  
- Reikihealing  
- Regndroppstekniken  
Ettjäder även: Fotmassage med stimulering av zjorpunkterna • Shamansk healing • Inledande vägledning/Quantal coaching • Kåstenergi/Energiöversättning av livet  
Mia Brygg, Helsingborg | www.enjoylife.se | info@enjoylife.se | 0733 41 03 41

**Santiana**  
Sanna Sjöstrand  
Få tillgång till din potential och dina möjligheter  
Inspiratör • Healing • Vägledning  
Astronomerologi • Workshops  
Föreläsning • Kristaller  
www.santiana.se | anna@santiana.se | 0731-43 79 52

**Carola HAMMÄRBERG**  
Terapeutisk healer  
Jag står med fötterna djupt ner i Moder Jord och har huvudet högt upp i universum. Det gör att jag är väldigt grundad, har stark intuition och tillgång till ett kärleksfullt och kraftfullt helande.  
Jag vet att allt kan helas och när vi helas utvecklas vi till de vi vill vara.  
Välkommen till mig för inspiration, vägledning och healing!  
073-933 02 59, info@carolahammberg.se | carolahammberg.se

**Lilja Sjösten**  
Vill du komma i balans med dig själv?  
Auraavsläsning/rening  
I avsnitt så ser jag vilka du har med dig. Både de synliga och osynliga. De som är för dig energimässigt bekostar jag. De som är mindre bra avläsningar jag med kärlek för att stärka dina energier.  
Behandlingar  
Jag gör behandling med stängslar, klangkålar och gungor overtoner. Färdriktad Chakraavsläsning. Jag jobbar även fysiskt på öppna medler och rensor.  
Klangskålsmeditation  
Mentalt djupgående för hela kroppen och andan.  
Parterapi • Intuitionskurs  
Sensar • Rening av hus  
Energismycken i silver • "Ålska din röst"  
Kontakt: Eva Kock - Romma kockgattu 2, Leksand  
073-952 02 19 - eva.kock@telia.com | www.liljasjosten.se

Free • nr 6 | 31 | november-december • 2022

## Kontakta mig!

Jag svarar på eventuella frågor om annonsering och tar förstås fram ett förmånligt paketpris om ni vill annonsera i flera nummer.

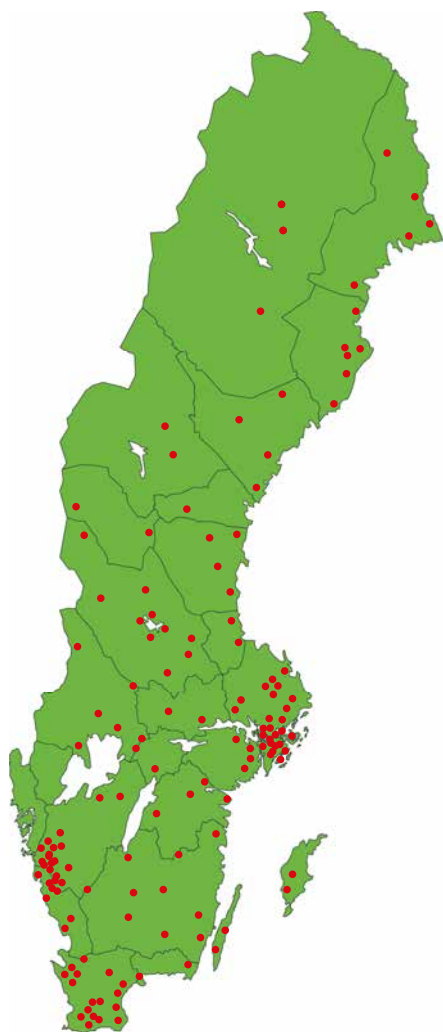
Marie Sjölander

Telefon: 070-629 71 89

E-post: marie@free.se



# Så sprids Free



## Free delas ut på mer än 300 platser i Sverige

och utkommer varannan månad. Den distribueras bland annat via hälsobutiker, hälsocenter, kursgårdar, terapeuter, bokhandlar och via intresserade konsumenter. Tidningen finns även på alternativmässor runt om i Sverige.

Free är en gratistidning som är annonsfinansierad och kommer ut 6 gånger/år. Free trycks på miljöcertifierat papper och ges ut av M Sjölander AB.



## free.se

Frees webbplats där du kan annonsera med banner samt lägga in event i Kalendern utan kostnad. Här kan du även läsa tidigare nummer av Free.



## Free på sociala medier

På Facebook och Instagram visar vi bland annat utdrag från tidningen, utlottningar eller andra erbjudanden från våra annonsörer!



## Free nyhetsbrev

I vårt nyhetsbrev presenterar vi utlottningar från våra annonsörer och nyhetsnotiser. Här finns även möjlighet att annonsera.



## eFree

Vår digitala tidning på nätet – bläddra i Free var du än befinner dig, klicka på en annons – på ett ögonblick är du där.

**Nå ut smart – kontakta**  
Marie, 070-629 71 89 · marie@free.se

# Teknisk information till annonsproducenten

## Tekniska uppgifter

**Rastertäthet:** 150 linjer/tum

**Upplösning:** 300 dpi

**Format:** 210x270

**Satsyta:** 200x248 mm

**Färg:** 4+4 EUR

## Tryckeri

Aller Tryk, Danmark.

ICC-profil: ISOcoated\_v2\_300\_eci.icc (Fogra 39)

## Annonslämning

Annonsen lämnas digitalt via e-post.

Om filen är tung kan man skicka den via [www.sprend.com](http://www.sprend.com).

## Tryckfärdig annons

PDF el. PDF/x-format gjort i t ex InDesign, QuarkXpress, Illustrator eller Photoshop i högupplöst format (300 dpi).

Färg: CMYK enligt Europaskalan.

### I andra hand vill vi ha

Högupplöst JPG, TIF, EPS eller annat bildformat (300 dpi).

### Vi vill inte ha

Dokument från exempelvis Word, PowerPoint, PageMaker och Publisher. Det behandlas som annonsmanus och timdebiteras.

## Bilder

Bilder ska vara högupplösta i 300 dpi. Bilder som ska tryckas i färg ska vara sparade som CMYK enligt Europaskalan.

## Färger

Annonsen får enbart innehålla CMYK-färger enligt Europaskalan. Vi reserverar oss för att vissa färgskillnader kan uppstå vid tryck på grund av papperskvaliteten tidningen trycks på.

## Annonsformat

Tidningens format 210 x 270 mm. Fyrfärg är genomgående i hela tidningen.

Angivna priser gäller vid tryckfärdigt annonsmaterial.

Uppslag		420 x 270 mm
Helsida		210 x 270 mm
Halvsida	liggande	200 x 122 mm
Halvsida	stående	98 x 248 mm
1/4	liggande	200 x 59 mm
1/4	stående	98 x 122 mm
1/8		98 x 59 mm

**Vid annons med utfall (helsida + uppslag) tillkommer 5 mm åt vardera håll.**

## Tilläggskostnader

Vid ej levererat tryckfärdigt material.

Arbete så som t ex, sättning, montering, layout debiteras med 500 kr/timme.

Skickar du annons som inte följer ovanstående eller om det skickas som manus så måste vi layouta din annons. Detta timdebiteras!

När du lämnar ett manus som ska bearbetas av oss, ska det vara inlämnat i god tid, se informationen om utgivningen.

Med heloriginal menas ett material som är komplett och utan bearbetning kan lämnas vidare till tryck. När vi sätter annonsen efter ditt manus kostar det dig 500 kr/timme.

Annonserna placeras under bokad rubrik, dock kan undantag göras av placeringstekniska skäl.

Vid begärd placering tillkommer 10 % av annonspriset.

## Repetition av annons

Om du har bokat flera nummer i rad och du vill repetera din annons i något nummer, ska detta meddelas till oss.

### Om du vill ändra din stående annons:

- Har du skickat in annonsen som tryckfärdig pdf måste du skicka en ny sådan.
- Har vi gjort den åt dig kan vi göra mindre textändringar, såsom datum, utan kostnad för dig. Layout och mer omfattande textändringar timdebiteras.

## Annonsproduktion

Vill du ha hjälp att göra din annons kan du kontakta:

**Åsa Östlund, Free**

[asa@free.se](mailto:asa@free.se), [annons@free.se](mailto:annons@free.se)

Tel: 070-287 15 50

**Produktionskostnad** 500 kr/tim.



## Annonslämning

Åsa Östlund, Free

E-post: [asa@free.se](mailto:asa@free.se), [annons@free.se](mailto:annons@free.se)

Telefon: 070-287 15 50