

Annonsprislista 2026

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 2026

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



Trycksak
 5041 0004

Utgivningsplan 2026		Stor mäss- upplaga*		Kursgårds- special*		Stor mäss- upplaga*
Nummer	1	2	3	4	5	6
Utgivningsdag		3/3	4/5	3/7	3/9	2/11
Sista bokningsdag		30/1	31/3	29/5	31/7	30/9
Deadline färdigt material		5/2	7/4	5/6	5/8	5/10

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
Ett steg även: Fotmassage med stimulering av zjorpunkterna - Shamansk healing - Inåtar 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 Sjåbren
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 stängslappar, 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.liljasjåbren.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.

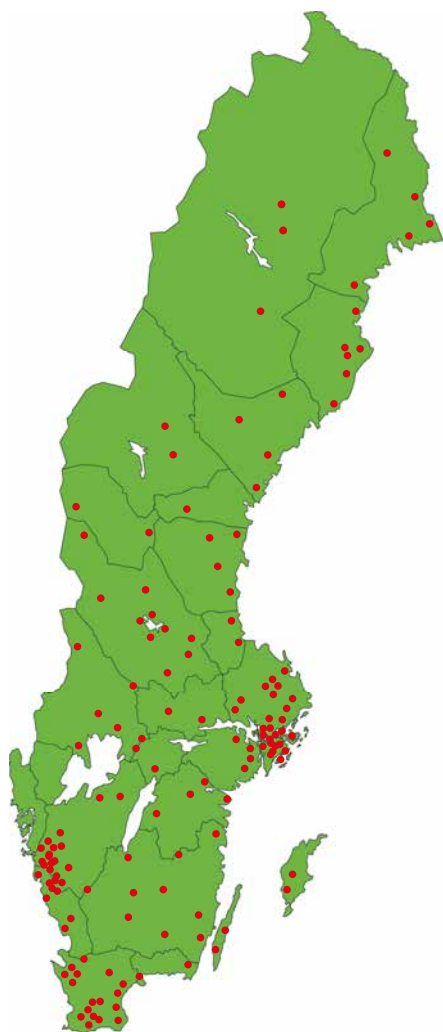
Marie Sjölander

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

Stibo Complete

ICC-profil: ISOcoated v2 300% (ECI)

Annonslämning

Annonsen lämnas digitalt via e-post.

Om filen är tung kan man skicka den via www.sprend.com.

Tryckfärdig annons

PDF el. PDF/x-format gjort i t ex InDesign, Canva, 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, annons@free.se

Tel: 070-287 15 50

Produktionskostnad 500 kr/tim.



Annonslämning

Åsa Östlund, Free

E-post: asa@free.se, annons@free.se

Telefon: 070-287 15 50