

Fler husaffärer

Fortsättning från sidorna 22-23

Ringvägen 12 ODENSLUND

Pris: 1 900 000 kr
Utop: 1 850 000 kr
Skillnad: + 50 000 kr (+ 3 %) ↑
Pris/m²: 8 190 kr
Taxeringsvärde: 1 996 000 kr
Huset: Villa, 7 r.o.k., 232 m²
Tomten: 921 m²
Överlåtelsedag: 16 juli 2010
Mäklare: Länsförsäkringar Fast.förm.
Säljare: Ragnar Bohman
Köpare: Sten Dennis Kristofer Sundqvist

Benpilsvägen 21 VÄSTRA ODENSALA

Pris: 2 200 000 kr
Utop: 1 850 000 kr
Skillnad: + 350 000 kr (+ 19 %) ↑
Pris/m²: 17 323 kr
Taxeringsvärde: 1 314 000 kr
Huset: Villa, 5 r.o.k., 127 m²
Tomten: 508 m²
Överlåtelsedag: 16 juli 2010
Mäklare: Svensk Fast.förm.
Säljare: Karin och Staffan Bergman
Köpare: Anna Marina Harrysson och Sten Urban Nordin

Oxbärsvägen 11 ODENSALA

Pris: 1 900 000 kr
Utop: 1 900 000 kr
Skillnad: +0

Pris/m²: 9 896 kr
Taxeringsvärde: 1 638 000 kr
Huset: Kedjehus, 7 r.o.k., 192 m²
Tomten: 565 m²
Överlåtelsedag: 16 juli 2010
Mäklare: Svensk Fast.förm.
Säljare: Örjan Svedskog
Köpare: Jennie Terese Hedin Hedenfalk och Åke Andreas Hedefalk

Bjärme 215 FÄKER

Pris: 3 950 000 kr
Taxeringsvärde: 773 000 kr
Huset: Gärd, 140 m²
Areal: 47 ha
Överlåtelsedag: 27 juli 2010
Säljare: Eva-Märit Olsson och Bror Roland Larsamo
Köpare: Mats Erik Viksten och Eva Maria Furborg

Södra Söre 140 LIT

Pris: 775 000 kr
Utop: 500 000 kr
Skillnad: + 275 000 kr (+ 55 %) ↑
Pris/m²: 11 923 kr
Taxeringsvärde: 701 000 kr
Huset: Villa, 3 r.o.k., 65 m²
Tomten: 850 m²
Överlåtelsedag: 28 juli 2010
Mäklare: Fastighetsbyrån
Säljare: Lilly Sandberg
Köpare: Britt Johansen

Hökbäck 340 LIT

Pris: 1 200 000 kr
Utop: 975 000 kr
Skillnad: + 225 000 kr (+ 23 %) ↑
Pris/m²: 14 286 kr
Taxeringsvärde: 549 000 kr
Huset: Villa, 4 r.o.k., 84 m²
Tomten: 1 600 m²
Överlåtelsedag: 30 juli 2010
Mäklare: Fastighetsbyrån
Säljare: Joachim Andréas Alsing och Anna-Lena Birgitta Höglund
Köpare: Nina Caroline Hermansson och Erik Stefan Fredrik Karlsson

Optand 126

Pris: 2 720 000 kr
Taxeringsvärde: 1 961 000 kr
Pris/m²: 10 037 kr
Huset: Villa, 271 m²
Tomt: 5 030 m²
Överlåtelsedag: 30 juli 2010
Säljare: Trapptadition & Specialsnickerier i Östersund AB
Köpare: Sigrid Karina Svensson och Tomas Gunnar Hansson

Poppelvägen 6 VALLA

Pris: 2 250 000 kr
Utop: 1 900 000 kr
Skillnad: + 350 000 kr (+ 18 %) ↑
Pris/m²: 19 737 kr
Taxeringsvärde: 1 613 000 kr

Huset: Villa, 6 r.o.k., 114 m²
Tomten: 1 039 m²
Överlåtelsedag: 30 juli 2010
Mäklare: Länsförsäkringar Fast.förm.
Säljare: Ingrid Sofia Larsson
Köpare: Per Eric och Young Za Maria Kim Ahlström

Norrgårdsvägen 25 LIT

Pris: 1 100 000 kr
Utop: 1 300 000 kr
Skillnad: - 200 000 kr (-15 %) ↓
Pris/m²: 7 237 kr
Huset: Villa, 5 r.o.k., 152 m²
Tomten: 1 568 m²
Överlåtelsedag: 30 juli 2010
Mäklare: Länsförsäkringar Fast.förm.
Säljare: L O Hedenströms dödsbo
Köpare: Monica Kristina Höglund och Hans Åke Robert Malm

Stallvägen 6 ODENSLUND

Pris: 1 800 000 kr
Utop: 1 380 000 kr
Skillnad: + 420 000 kr (+ 30 %) ↑
Pris/m²: 20 000 kr
Taxeringsvärde: 1 223 000 kr
Huset: Villa, 4 r.o.k., 90 m²
Tomten: 448 m²
Överlåtelsedag: 30 juli 2010
Mäklare: Fastighetsbyrån
Säljare: Gunnel Magnhild Lind
Köpare: Laila Maria Olsén och Maria Ingrid Christine Viklund

Svanvägen 60 ÖSTRA ODENSALA

Pris: 1 630 000 kr
Utop: 1 425 000 kr
Skillnad: + 205 000 kr (+ 14 %) ↑
Pris/m²: 14 685 kr
Taxeringsvärde: 1 005 000 kr
Huset: Kedjehus, 5 r.o.k., 111 m²
Tomten: 256 m²
Överlåtelsedag: 30 juli 2010
Mäklare: Storsjömäklarna AB
Säljare: Birgitta Viktorsson
Köpare: Kajsa Elisabet Garvén och Erik Anders Holmner

Fröjavägen 20 FRÖSÖN

Pris: 1 725 000 kr
Utop: 1 625 000 kr
Skillnad: + 100 000 kr (+ 6 %) ↑
Pris/m²: 19 828 kr
Taxeringsvärde: 941 000 kr
Huset: Villa, 4 r.o.k., 87 m²
Tomten: 574 m²
Överlåtelsedag: 30 juli 2010
Mäklare: Mäklarhuset
Säljare: Vera Anita Borin
Köpare: Elin Angelica Jenssen och Bengt Håkan Jenssen Andersson

Tillgången 12 VÄSTRA ODENSALA

Pris: 2 050 000 kr
Utop: 1 975 000 kr
Skillnad: + 75 000 kr (+ 4 %) ↑
Pris/m²: 17 982 kr
Taxeringsvärde: 1 580 000 kr
Huset: Villa, 5 r.o.k., 114 m²
Tomten: 1 035 m²
Överlåtelsedag: 30 juli 2010
Mäklare: Länsförsäkringar Fast.förm
Säljare: Ulla Teresia Kälen
Köpare: Sofia Alice Margareta Nilsson och Kent Mattias Falkenström

OM KARINA:

Har själv utövat yoga i sju ton år. Yogalärare på heltid sedan åtta år.

OM YOGA:

Ordet är sanskrit och betyder förening av kropp, tanke och själ.

100PROCENT YOGA

Karina Freij



Varför är det så viktigt att träna på andningen?

Häromdagen klev jag ut på bron, det var tidigt på morgonen och i det första andetaget kunde jag ana den där känslan av "andningsluft". Så länge jag kan minnas har jag älskat upplevelsen av hög, kall luft som når ända längst ner i lungorna.

ANDAS GÖR VI ju automatiskt från den att vi föds och det är på många sätt det naturligaste vi gör, något vi inte behöver fundera på. Ändå är just andningen något av det vi pratar allra mest om i yoga.

Hur kan det komma sig?

NÄR MAN UTÖVAR yoga så tränar man sig gradvis i att göra andetaget medvetet och därmed lite långsammare och mer fullständigt.

Vi behöver vardagsandning när vi håller på med andra saker, men en stund då och då kan vi fokusera på andningen.

Till att börja med kan det vara lättast att öva andningen tillsammans med rörelser, där rörelserna och andetaget stödjer varandra.

I alla rörelser där vi till exempel lyfter armbarna och öppnar bröstkorgen är det lättare att andas in djupare.

I de rörelser där vi böjer oss framåt är det lättare att göra utandningen mer fullständig.

Så småningom kan vi bestämma ännu mer över andningen, både hur långt andetaget ska vara och hur det ska röra sig i bröstkorgen.

VAD SKA DET då vara bra för, att göra andetaget längre?

Det finns flera anledningar.

Ska man se på det rent fysiskt så kan man i den medvetna andningen nyttja mer av lungkapaciteten och får bättre syreupptagning. Dessutom så hjälper en god andning oss att få en bättre hållning.

Inandningen kan sträcka ryggraden uppåt och motverka att vi sjunker i hop, utandningen kan ge stöd till nedre delen av ryggen och motverka att vi svankar för mycket.

MEN ANDETAGET PÅVERKAR så mycket mer än bara själva kroppen. Med hjälp inandningen kan vi få mer kraft och energi när vi behöver det, medan utandningen främst hjälper oss till vila och avspänning.

Man lägger så stor vikt vid betydelsen av andningen i yoga att man menar att det enda kravet för att man ska kunna utöva yoga är att man kan andas!

HÅLLBARA MÖTEN I ÖSTERSUND

Dagspaket - Allt ingår!
fr. 295:-/person

CITY: +4663 575700 | ostersundcity@scandichotels.com
SYD: +4663 6858600 | ostersunds Syd@scandichotels.com

Scandic
ÖSTERSUND

Ge blod ge liv

Storsjötappen
Klinisk kemi och Transfusionsmedicin
Östersunds sjukhus

Ring oss på 063-15 41 35

Jämtlands Läns Landsting

Brunkullans BegravningsByrå

Momento AB

Grundad 1945

När ett liv blir till minnen

Vi hjälper dig att skapa en personlig begravning.

Hembesök – Jour dygnet runt – Familjejuridik

Vi finns för dig i Östersund och Brunflo
Gunhild Zetterström-Berg
Regina Mattsson
Berith Nilsson

Kyrkgatan 37, Östersund, tel. 063 - 13 13 75
Centrumvägen 18, Brunflo, tel. 063 - 209 19