

LEO

MÁNUDAGUR 26. FEBRÚAR 2018

Tónlist



Lára Rúnars kemur fram á Kex hostel á Reykjavík Folk Festival á fimmtudag. MYND/STEFÁN

Berskjölduð á sviðinu

Lára Rúnars segir nauðsynlegt að vera í andlegu jafnvægi þegar verið er að sinna fjörugu foreldrahlutverki. Hún hefur snúið aftur í ræturnar, ein með gítarinn, og er að ljúka nýrri plötu. Hún kemur fram á Reykjavík Folk Festival →2

KOMIÐ Í ALLAR
HELSTU VERSLANIR



„Þegar maður stigur á stórt svið girar maður sig upp áður, brynjar sig jafnvel, en þarna á stofugólfinu er maður berskjaldaður og það heillar mig einmitt þegar ég hlusta á aðra tónlistarmenn.“

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Ég byrjaði bara ein með gítarinn fyrir tólf árum en síðustu tíu ár hef ég verið með band með mér. Á Airwaves í fyrra ákvað ég að fara aftur í grunninn og umsjónarmenn Reykjavík Folk Festival fréttu að ég væri komin af stað, ein, með þjóðlagaskotna tónlist. Þetta er í fyrsta sinn sem ég er með á hátíðinni en markmiðið er að sameina unga og eldri tónlistarmenn sem flytja þjóðlagatónlist,“ segir tónlistarkonan Lára Rúnars en hún kemur fram á Kexi hosteli á fimmtudaginn.

Ný plata er á lokametrunum og mun Lára flytja efni af henni í bland við eldra efni á tónleik-

unum. Hún segir áskorun í því að standa aftur ein á sviðinu.

Vildi ögra sjálfri sér

„Það felst ákveðið öryggi í því að vera alltaf með skothelt band á bak við sig. Ég fann samt að þetta var næsta skref hjá mér, að fara aftur að flytja tónlistina sjálf. Ég fann fyrir þörf fyrir að ögra mér og eins fyrir að æfa mig á hljóðfærin. Ég hafði líka mikið verið að hlusta á þannig tónlist og hún hreyfir svo við manni, er svo einlæg og það verður svo náð samband við áhorfendur þegar maður er ekki með neitt á milli sín og þeirra. Þannig verður líka meira rými fyrir röddina og textana. Hljómsveit er ákveðin hækja og það eflir sjálfs-traustið að gera þetta sjálf,“ segir Lára. Þegar platan verður tilbúin

ætla hún sér að ferðast um landið og helst halda tónleika inni í stofu heima hjá fólki.

„Platan kemur út í maí. Sóley Stefáns tónlistarkona og Albert Finnbogason eru að útsetja og taka upp með mér. Við reynum að halda í frumlagasmíðina og setjum sem allra minnst ofan á lögin. Sem er ólíkt því sem ég hef gert áður. Við klárum vonandi á næstu tveimur vikum og planið er að fara af stað um landið í sumar, ein. Mest langar mig til þess að fara inn á heimili fólks og vera með stofu-tónleika,“ segir Lára. Hún hafi gert það áður og uppklifunin hafi verið engu lík.

„Á Sófar Reykjavík spilaði ég inni á heimili, í 70 fermetra íbúð og eitthvað í kringum tuttugu manns voru að horfa á og hlusta. Það var alveg einstakt og er akkúrat það sem ég þarf núna. En þetta form er krefjandi. Þegar maður stigur á stórt svið girar maður sig upp áður, brynjar sig jafnvel en þarna á stofugólfinu er maður berskjaldaður og það heillar mig einmitt þegar ég hlusta á aðra tónlistarmenn, að leyfa sér að vera bara eins og maður er og leyfa því sem maður er að upplifa þá stundina að skína í gegnum tónlistina.“

Sækir ró í náttúruna

Lára kennir jóga þegar hún er ekki að semja tónlist eða elta krakkana sína tvo, þriggja og níu ára. Hún opnaði nýlega súkkulaðisetrið Andagift þar sem fram fer tónheilun, hugleiðsla og kundalínijóga. Hún segir jógað fara vel með tónlistinni, og ekki síður fjölskyldulífina.

„Það er heljarinnar fjör í kringum fjölskyldulífið og mikil þörf á því að vera andlega til staðar og í jafnvægi,“ segir hún. Og svo er mikilvægt að eiga nærandi samverustundir. „Við förum mikið í sund og helst út fyrir borgina um helgar. Sundlaugin í Hveragerði er í uppáhaldi. Ég á ættir að rekja



„Það er heljarinnar fjör í kringum fjölskyldulífið og mikil þörf á því að vera andlega til staðar og í jafnvægi. Og svo er mikilvægt að eiga nærandi samverustundir.“ Lára með syni sínum Rúnari Kormáki.

til Ísafjarðar en þangað er of langt að skjótast í sund. Fjölskyldan átti lengi hús þar og við förum þangað á hverju ári. Ísafjörður og Vestfirðir eru uppáhaldsstaðurinn minn á jörðinni. Ég fæ mikinn innblástur úr náttúrunni og kyrrðinni,“ segir Lára en viðurkennir að vera líka latteleypjandi miðbæjarrotta. „Ég

myndi segja að ég væri „fifti fifti.“ Ég elska menninguna í Reykjavík en þarf líka einveru og nánd við náttúruna. Maður er alltaf að leita að þessari innri sátt, og sú leit hefur verið gegnumgangandi þema í tónlistinni minni. Ég er enn að leita. En ég er nær því að finna hana.“



HÚSAVIÐGERÐIR.IS

MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR
ALHLIÐA MÚRVERK
ÞAKVIÐGERÐIR
GLUGGASKIPTI

HAFÐU SAMBAND

INFO@HUSAVIDGERDIR.IS

SÍMI 565-7070



Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin allra virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning. BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 152.000.- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfröi

Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum og viðhaldi á ofnakerfum. Uppl. í s. 778 1604

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 663 5315

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Spádómar



Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

PÓRA FRÁ BREKKUKÖTI SPÁMIÐILL

-SPÁI Í SPIL
-OG KRISTALSKÚLU
-HEILUNAR TÍMAR
-FYRIRBÆNIR
-ALGIÖR TRÚNAÐUR

Sími 618 3525
www.engill.is

SPASIMINN 908 5666

Stjórnsúpa. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skílar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Pakpappaverk

Eitt besta verðið

S. 778 8322



VERSLUNARTÆKNI

www.verslun.is

TILBOÐ

Brettatjakkar

Verð aðeins kr.

39.900.-

kr án/vsk

Lyfitgeta: 2000 kg.

Gaffallengd: 1150 mm.

Þyngd: 70 kg



Lagervagnar

Verð aðeins kr.

29.900.-

kr án/vsk

Sterkur og endingargóður. Með hillu.



Allt hjá okkur



VERSLUNARTÆKNI

www.verslun.is

Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300
Fax: 5351305 - verslun@verslun.is

Múrara

Múrverk

Getum bætt við okkur verkefnum í múrverki og flísalögnum

Endilega hafið samband í síma 770 0894



Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasmakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH & NORWEGIAN F. FOREIGNERS - ENSKA - NORSKA

Levels/Stig: I, II, III, IV, V: ÍSLENSKA f. útlendinga, NORSKA, ENSKA f. Fullorðna: Start/Byrja: 5/2, 5/3, 2/4, 30/4. 28/5, 25/6: 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-6 students/nem. Morn/Aftern/Evening, Morgna/Siðd/Kvöld. Aukatimar: STÆ/EDL: www.iceschool.is - ff@icetrans. is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 5571155 / 8981175.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaas óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"



NEMI Í HÚSASMÍÐI

Heimaas óskar eftir að ráða nema á samning í hússmiði.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

SÖLUMENN ÓSKAST.

Óska eftir sölumönnum til að selja í hús usb lykila sem á er digital bók. Geta sölumenn auðveldlega haft margar milljónir eftir skatt. Gengið er í hús milli kl 12-22 alla daga þegar gott er veður. Uppl.í s: 776-4111

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

Útbodð

Orka náttúrunnar ohf. óskar eftir tilboðum í:

Viðgerð á þaki Hellisheiðarvirkjunar

Nánar lýst í útbodsgögnum „ONVK-2018-03 Viðgerð á þaki Hellisheiðarvirkjunar“

Útbodsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vefsíðu OR <https://www.or.is/utbod>

Tilboð verða opnuð hjá Orku náttúrunnar ohf. Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík, þriðjudaginn 13.03.2018 kl. 11:00.

ONVK-2018-03

24.02.2018

ORKA NÁTTÚRUNNAR

Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is

Allar fyrirspurnir vegna útbóðs skal senda á utbod@on.is



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!