

moment by moment

Das Herz der Achtsamkeit

*Das Herz der Achtsamkeit ist
die Entdeckung und Kultivierung
der Verbundenheit mit dem,
was das Beste und Tiefste in uns ist.*

Jon Kabat-Zinn (Zitat aus dem Interview mit *moment by moment*)



Liebe Leserinnen und Leser,

war dieses Jahr für Sie auch so aufregend und intensiv?

Überall in der Welt ist viel in Bewegung und wir brauchen dringend Achtsamkeit, wenn wir den Herausforderungen und Möglichkeiten der Gegenwart auf eine Weise begegnen wollen, die Wachstum und Freude generiert. Auf globaler Ebene, um als menschliche Gemeinschaft jene Qualitäten in uns zu kultivieren, die unser Wohl und ein friedliches Zusammenleben fördern. Auf individueller Ebene, um dem rasenden Tempo der Veränderung und der zunehmenden Ablenkung im digitalen Zeitalter bewusst und konstruktiv zu begegnen.

Exklusives Interview mit Jon Kabat-Zinn

Wir sind dankbar, dass wir zu genau diesen Themen jemanden befragen konnten, der über tiefes Wissen und jahrzehntelange Erfahrung verfügt: Jon Kabat-Zinn. Der „Vater der Achtsamkeitsbewegung“ und Begründer von MBSR (Mindfulness Based Stress

Redaktion/Herzstückmagazine Produktion) hat uns eines der wenigen Interviews während seiner Europa-Tour gegeben und ausführlich über das „Herz der Achtsamkeit“, die Bedeutung der Praxis für unsere Entwicklung als Gesellschaft und seinen ganz persönlichen Umgang mit der Ablenkung durch digitale Medien gesprochen. Das umfassende Interview finden Sie in der zweiten Ausgabe von *moment by moment*, die am 13. März 2017 erscheint.

Wenn Sie das Interview mit Jon Kabat-Zinn keinesfalls verpassen wollen, nutzen Sie jetzt eines unserer vielen **Abo-Angebote!**

Dieses wunderbare Gespräch voller Tiefe und Weisheit war für uns Grund genug, um die kommende Ausgabe von *moment by moment* inhaltlich etwas zu verändern. Das angekündigte Schwerpunkt-Thema Selbstmitgefühl rückt zugunsten des Interviews mit Jon Kabat-Zinn und der Vertiefung des Themas „Das Herz der Achtsamkeit“ etwas nach hinten. Wir bitten Sie dafür um Verständnis. Eines wird sich aber sicher nicht verändern: Auch die zweite Ausgabe von *moment by moment* wird prall gefüllt sein mit interessanten Geschichten, spiritueller Weisheit und Tipps für die persönliche Achtsamkeitspraxis.



Danke für so viel positive Resonanz

Für uns war das Jahr 2016 natürlich geprägt von der intensiven Arbeit an der ersten Ausgabe von *moment by moment*. Wir sind überwältigt davon, was seit der ersten Idee für dieses Herzensprojekt alles passiert ist. Vor allem aber sind wir unendlich dankbar dafür, dass sich so viele Menschen begeistert über *moment by moment* geäußert haben. Es war uns ein Anliegen, ein Magazin zu entwickeln, das Menschen begleitet und inspiriert, die sich für Achtsamkeit interessieren oder bereits eine regelmäßige Praxis haben. Wir freuen uns riesig, dass so viele uns rückgemeldet haben, dass wir diesem Anspruch gerecht werden. Vielen herzlichen Dank allen, mit denen wir bereits Momente der Achtsamkeit teilen durften!

wenn Sie die erste Ausgabe von *moment by moment* auch überzeugt hat und Sie uns unterstützen möchten, dann würden wir uns freuen, wenn Sie unser Magazin an Freunde und Bekannte weiterempfehlen!

Wenn Sie kein Heft verpassen und sich den Weg zum Kiosk ersparen möchten oder noch nach einem passenden Geschenk für jemanden suchen, der sich für Achtsamkeit interessiert oder dem eine solche Praxis vielleicht gut tun würde, dann sind unser Geschenk-Abo und das Early-Bird-Abo (nur bis 27. Februar) eine tolle Idee!

Für die bevorstehende Weihnachtszeit wünschen wir Ihnen
Achtsamkeit und viele Momente der Stille und Besinnung!

Stefanie Hammer

Stefanie Hammer & das Team von *moment by moment*

www.moment-by-moment.de