



moment by moment

Das neue Magazin für Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Fähigkeit des Geistes wahrzunehmen, was gerade im Moment geschieht, ohne die Erfahrung werten oder verändern zu wollen. Es geht darum, das Erlebte einfach anzunehmen – so wie es ist, mit einer gelassenen, liebevollen und offenen Haltung sich selbst und anderen gegenüber.

lebendig. achtsam. sein.

Achtsamkeit ist in der Gesellschaft angekommen. Mehr noch als das: Der bekannteste deutsche Trendforscher Matthias Horx schreibt dem Thema Achtsamkeit in den nächsten Jahren eine Schlüsselrolle auf vielen verschiedenen Ebenen zu.

moment by moment will dabei als Wegweiser dienen. Als ein Achtsamkeits-Magazin von Praktizierenden für Praktizierende. Dabei ist es egal, ob Sie das Thema gerade neugierig entdecken, bereits regelmäßig Achtsamkeit praktizieren oder beruflich in diesem Bereich tätig sind, z.B. als MBSR-Lehrer, Psychologe, Arzt oder Coach.

moment by moment beleuchtet das ganze Themenspektrum – immer aktuell und mittendrin in der Mindfulness-Bewegung. Wir sprechen mit bekannten und faszinierenden Persönlichkeiten, die Achtsamkeit, Meditation, Mitgefühl und Bewusstheit erforschen, leben und lehren. Fundierte, lebensnahe und tiefgehende Artikel vermitteln Ihnen, wie Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben einfließen kann.

Die praktische Umsetzung von Achtsamkeit im Alltag ist das Herzstück des Magazins. Wir möchten Sie inspirieren, sich auf das Hier und Jetzt einzulassen und sich daran zu erinnern, was wirklich zählt. In einer Zeit, in der wir durch Smartphones, Mails und Facebook ständig abgelenkt werden und immer noch produktiver, attraktiver und gleichzeitig entspannter sein sollen, ist dies besonders wichtig und heilsam.

Für mich und mein Team ist Achtsamkeit mehr als ein Schlagwort. Achtsamkeit ist eine Haltung, ein Lebensstil, der im Leben jedes Einzelnen und in der Gemeinschaft viel Positives in Bewegung bringen kann. Weil wir Achtsamkeit selbst leben, können wir sie auch authentisch vermitteln: *moment by moment* wurde nicht in der Marketing-Abteilung eines großen Konzerns entwickelt, sondern ist ein wahres Herzensprojekt meinerseits.

Ich praktiziere Achtsamkeit seit mehr als zwei Jahrzehnten, habe viel Zeit in buddhistischen Klöstern der Theravada- (Ajahn Chah) und Dzogchen-Tradition und mit wunderbaren Lehrern wie Steve & Rosemary Weissman, Akiñcano Marc Weber, Ajahn Khemasiri sowie Chökyi Nyima Rinpoche verbracht. Zudem habe ich zwei Jahre lang den Verlag der Ehrw. Ayya Khema geleitet,

beim Aufbau und der Organisation des Institutes für Achtsamkeit in Freiburg mitgewirkt, 2006 Jon Kabat-Zinn auf einer Buch-Tour durch Deutschland begleitet und 2007 den Kongress „Medizin, Achtsamkeit & Mitgefühl“ in Köln mitorganisiert.

Um den Traum vom Achtsamkeits-Magazin zu verwirklichen, habe ich all meine Leidenschaft als Praktizierende und mein langjähriges Know-how als Medienprofi eingebracht und mit einer guten Portion Risikobereitschaft im Oktober 2016 die erste Ausgabe von *moment by moment* an den Start gebracht.

Das durchweg positive Feedback seitens der Leser als auch aus der Achtsamkeits-Gemeinschaft wie dem MBSR-MBCT-Verband sowie diversen Ausbildungsinstituten zeigt, dass *moment by moment* genau zur richtigen Zeit kommt. Ich hoffe natürlich, dass viele weitere Menschen so begeistert sind, dass sie *moment by moment* unterstützen. Denn als Herzensprojekt eines frischen Start-ups kann das Magazin nur langfristig existieren, wenn wir Sie von unseren Inhalten so sehr überzeugen können, dass Sie uns als Abonnenten und treue Leser ein Stück des Weges begleiten.

Ihre
Stefanie Hammer

moment by moment – Die Fakten im Überblick:

moment by moment erscheint 6 x pro Jahr in einer Auflage von 10.000 Exemplaren. Die erste Ausgabe ist seit dem 5. Oktober 2016 an allen Bahnhofs- und Flughafen-Kiosken in Deutschland, Österreich und der Schweiz erhältlich.

Zusätzlich können die einzelnen Ausgaben in Deutschland portofrei über die Website www.moment-by-moment.de oder den Leserservice unter Telefon +49 (0)40-38 66 66 - 338 bestellt werden. Für den Versand ins Ausland fallen zuzüglich 3,00 Euro Porto- und Versandkosten an.

Wer *moment by moment* kennenlernen oder durch ein Abo unterstützen möchte, kann noch bis zum 31. Mai 2017 das besonders günstige Early-Bird-Abo abschließen – und erhält als Dankeschön eine Ausgabe des Magazins gratis: www.moment-by-moment.de/abo/early-bird-abo/

Für weitere Informationen oder wenn Sie über *moment by moment* berichten wollen, kontaktieren Sie mich gerne:

Stefanie Hammer
Sonnenbergstraße 13
79117 Freiburg
Telefon: +49 (0)761 – 40 11 9896
Website: www.moment-by-moment.de
E-Mail: info@moment-by-moment.de

moment by moment ist für alle, die tiefer schauen, sich weiterentwickeln wollen, die wieder Zeit für das Leben haben wollen und Fragen stellen, um Antworten in ihrem Inneren zu finden. Es steht für die gemeinsame Erkenntnis, für Freude, Liebe und Verbundenheit. In jedem Moment.

(Stefanie Hammer)



foto: anja limbrunner