

# Menschen im Stadtteil: Stefanie Hammer

Herausgeberin des Achtsamkeitsmagazins „moment by moment“

## „Der Moment zählt“

Jahrzehntlang war in den Räumen in der Alemannenstraße 23 die Drogerie Bauer ansässig, danach Elektro Schuler und vor kurzem ist hier die Redaktion des Achtsamkeitsmagazins „moment by moment“ eingezogen. Gründerin und Herausgeberin Stefanie Hammer lebt seit Jahren in Littenweiler und ist glücklich, hier nun auch Büroräume gefunden zu haben. Die 41-jährige Betriebswirtin stammt aus Nürnberg und hat sich bei ihrem Studium in Ravensburg auf das Verlagswesen spezialisiert. Nach diversen Verlagsleitungen hat sie sich 2002 mit einem Büro für Marketing, Vertrieb und Pressearbeit selbständig gemacht. Dabei wollte sie schon immer nach Freiburg, da sie es von zahlreichen Besuchen bei Freunden kennen- und lieben gelernt hatte. Als sich die Möglichkeit dann tatsächlich ergab, hat sie sofort zugegriffen. Die begeisterte Mountainbikerin liebt die Natur und die Weite, die ihr das Dreisamtal bietet, aber auch das Beschauliche unseres Stadtteils mit dem Bauernmarkt, der Ouzeria, und das familienfreundliche Umfeld für ihre Tochter.

Meditation praktiziert Stefanie Hammer, seit sie als 19-Jährige an einem Schweige-Retreat teilnahm. Mit 23 verbrachte sie ein Jahr in diversen Klöstern in Thailand, Malaysia und Kalifornien. Bei einem Seminar des tibetischen Meisters Chökyi Nyima Rinpoche reifte 2015 schließlich ihr Entschluss, „moment by moment“ herauszubringen. Im Herbst 2016 wurde das erste Exemplar mit einer Auflage von 10.000 Stück gedruckt. Seither erscheint „moment by moment“ vier Mal im Jahr, die aktuelle Ausgabe mit dem Titelthema: „Resilienz & Wohlbefinden durch Achtsamkeit. Neue Optionen bei Schmerz & Depression“ Ausgabe 4/2017 ist seit Anfang Dezember in der Buchhandlung Hall in Littenweiler, im Rombach-Verlag in Freiburg und in allen Bahnhofs- und Flughafen-Kiosken in Deutschland, Österreich und der Schweiz erhältlich.

„moment by moment“ beschäftigt sich tiefgehend und umfangreich mit dem Thema Achtsamkeit – der Philosophie und Lebenspraxis, die ursprünglich im Buddhismus beheimatet ist und heute weltweit in Medizin, Psychotherapie, Pädagogik und Personalführung zum Einsatz kommt. Es bietet tiefgreifende, fundierte und spannende Artikel sowie Interviews mit bekannten und faszinierenden Persönlichkeiten. Stefanie Hammer informiert und lädt in ihrem Magazin ein, sich daran zu erinnern, was wirklich zählt. Die Beiträge inspirieren zum Innehalten, Entschleunigen und Ankommen bei sich selbst.

„moment by moment“ zeigt einen neuen Trend unserer Gesellschaft auf: Bewusst im Moment leben, im Moment sein. Die Leserschaft sucht nach Erkenntnis und Gelassenheit. Sie nimmt sich Zeit

für das Leben und wünscht sich fachkundige Anregung für die vielfältigen Aspekte der Achtsamkeitspraxis. „moment by moment-LeserInnen schauen tiefer und fragen nach“, so Stefanie Hammer. „Sie sind bereit, sich auf neue Erfahrungen und einen Perspektivwechsel einzulassen, um innerlich zu wachsen und sich zu entwickeln. Erkenntnis, Freude, Liebe und Verbundenheit mit dem Leben und den Menschen ist die Triebkraft dieser Zielgruppe – ganz nach dem Motto: lebendig, achtsam.sein.“

Nach einem Jahr auf dem Zeitschriftenmarkt freut sich „moment by moment“ über immer mehr Leser und Abonnenten, bei denen die Artikel und das Layout des Magazins auf eine überaus positive Resonanz stoßen.

Die Idee, ihre Büroräume in der Alemannenstraße mit anderen zu teilen, einen Raum zu schaffen, wo mehrere Kreative tätig sein können, steckt jedoch noch in der Entwicklung. Gerne dürfen sich Interessierte bei ihr melden.

**Stefanie Hammer, Hammer Solutions Media,  
Alemannenstraße 23, Littenweiler, Tel.: 01577 – 399 42 45  
E-Mail: [info@moment-by-moment.de](mailto:info@moment-by-moment.de),  
[www.moment-by-moment.de](http://www.moment-by-moment.de).**

Gisela Heizler-Ries



Stefanie Hammer, Gründerin und Herausgeberin von „moment by moment“

Foto: Anja Limburger

