

moment by moment – Das neue Magazin für Achtsamkeit

lebendig. achtsam. sein.



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.

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, Akiřcano Marc Weber, Ajahn Khemasiri sowie Chōkyi 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.

Ihre Stefanie Hammer

Die nächste Ausgabe erscheint am 13. März 2017
Alle Infos & eine Leseprobe der ersten Ausgabe finden Sie unter www.moment-by-moment.de



Foto: Anja Limbrunner