

Lesen neu nach Hause
Lieferung direkt

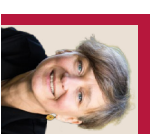
Keine Portokosten

mit 20 % Rabatt

Bequem weiterlesen



Bestellen Sie jetzt
Ihr Gratisexemplar



Unser Kolumnist Gert Sobel und
unsere Autorin und MBSR-Ausbilderin
Heike Mayer begleiten Sie in jeder Ausgabe

moment by moment – Das Magazin für Achtsamkeit

- Achtsamkeit & Meditation
- Impulse für den Alltag
- inspirierende Interviews
- Partnerschaft & Familie
- Resilienz & Selbstmitgefühl
- faszinierende Persönlichkeiten
- Übungsanleitungen
- Wissenschaft & Forschung



Ja, ich möchte ein kostenloses Probe-Exemplar des Magazins *moment by moment* anfordern.

Wenn mir *moment by moment* gefällt, brauche ich nichts weiter zu tun. Ich lese im ersten Jahr 4 Ausgaben mit **20% Rabatt** zum Vorzugspreis von 36,60 € (regulär 45,70 €). Frei Haus, inkl. MwSt. Innerhalb Deutschlands, europäisches Ausland 50,60 € (regulär 59,70 €). Nach dem ersten Bezugsjahr wandelt sich das Vorzugsabo automatisch in ein reguläres *moment by moment*-Abo um.

Name: _____
Straße: _____
PLZ/Ort: _____

Telefon: _____
E-Mail: _____

Teilnahme an: _____ bei (Name): _____
 Ja, ich möchte von weiteren Vorteilen profitieren.
Ich bin damit einverstanden, dass mich *moment by moment*, Hammer Solutions Media, per E-Mail und Telefon über ihr Medienangebot informiert.

Datum/Unterschrift
MMP23

Bitte
frankieren,
falls Marke
zur Hand!

Datenschutzhinweis
moment by moment, Hammer Solutions Media, Stefanie Hammer, Kurzenhof 2e, 79117 Freiburg
Wir verwenden die hier erhobenen Daten für die Durchführung unserer Leistungen und um Ihnen ähnliche Angebote von *moment by moment*, Hammer Solutions Media, zukommen zu lassen. Zur Erfüllung aller dieser Zwecke werden Ihre Daten an unsere Tochtergesellschaften weitergegeben. Der Verarbeitung Ihrer Daten zu Werbezwecken können Sie jederzeit, z.B. per Mail an abog@moment-by-moment.de oder per Telefon unter [0049\(0\)40-386666-299](tel:+4949040386666) widersprechen. Weitere Informationen können Sie unserer Datenschutzerklärung unter www.moment-by-moment.de/datenschutz/ entnehmen.

Kündigungserrecht
Wenn nicht ausdrücklich anderes vereinbart wurde, wird der Abonnement-Vvertrag auf unbestimmte Zeit geschlossen. Er kann unter Einhaltung der gesetzlichen Kündigungsfrist jederzeit schriftlich gekündigt werden.
Diesen Vertrag können Sie innerhalb von 14 Tagen nach Abschluss ohne Angabe von Gründen widerrufen. Die Frist beginnt mit dem Tag der Vertragsunterzeichnung/ Ein Angebot der *moment by moment*, Hammer Solutions Media, Stefanie Hammer, Kurzenhof 2e, 79117 Freiburg. Das Angebot gilt ausschließlich für Neukunden.

Deutsche Post
WERBEAUFWORT

moment by moment Leserservice
PressUp GmbH
Postfach 70 13 11
22013 Hamburg

Willkommen bei moment by moment – Das Magazin für Achtsamkeit

Eine Zeitschrift zum Ankommen, für stille Momente und das bewusste Erleben des kleinen Alltagsglücks.

Genau darum geht es uns bei *moment by moment*. Wir erscheinen vier Mal im Jahr, und mit jedem Heft stellen wir Ihnen einen bunten Blumenstrauss aus inspirierenden Beiträgen, spannenden Interviews, Achtsamkeitsübungen und Anleitungen zusammen. Warum es für uns alle so nährend ist, uns auf den gegenwärtigen Moment, das Hier und Jetzt, einzulassen, das möchten wir Ihnen mit jeder Ausgabe neu vermitteln.



Resilienz und Selbstfürsorge

Hierzu veröffentlichten wir Erfahrungsberichte und Beiträge von Fachautoren aus der positiven Psychologie und Selbstmitgefühlspraxis. Wenn unsere psychische Widerstandskraft gestärkt ist, können uns größere Herausforderungen nicht so leicht umwerfen. Daher sind Resilienz und Selbstfürsorge unabdingbar für ein gesundes und erfülltes Leben.



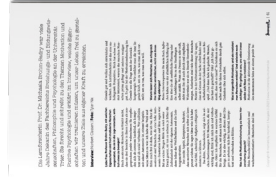
Achtsamkeitsübungen

Besonders in unserer hektischen Zeit, in der viele Menschen gestresst sind, ist es nicht einfach, im Hier und Jetzt zu sein. Umso besser, dass es viele kleine Achtsamkeitsübungen für den Alltag gibt, mit denen Sie Ihre Achtsamkeit kultivieren können.



Wissenschaft und Forschung

Als Achtsamkeitsmagazin ist es uns wichtig, aktuelle Forschungsthemen und -projekte aus der Psychologie, Neurowissenschaft und Gehirnforschung vorzustellen. Natürlich interessieren uns auch die Menschen hinter den Projekten und Thesen.



Inspirierende Persönlichkeiten

Sie finden in jeder Ausgabe lebensnahe Artikel sowie Interviews mit bekannten und faszinierenden Persönlichkeiten, die Achtsamkeit, Meditation, Mitgefühl und Bewusstheit erforschen, leben und lehren.



Bestellen Sie jetzt Ihr Gratisheft online oder per Telefon:
www.moment-by-moment.de/gratisexemplar-teilnehmer
oder Tel.: +49 (0)40-386 66 63 38

