

Moment
by moment

Mediadaten

2024 Gültig ab
Dezember 2023

Das Magazin für Achtsamkeit

Moment
by moment

Ausgabe 01 | Frühjahr
März bis Mai 2022
Deutschland € 8,90
Österreich € 9,60
Schweiz Sfr 13,50
Luxemburg € 9,60
Italien € 9,60

4 190669 900837

**mit einem
Exklusiv-Beitrag von
Jon
Kabat-
Zinn**

Wege bereiten
für eine lebenswerte Welt von morgen

moment-by-moment.de
lebendig. achtsam. sein.

Titelporträt

moment by moment ist viel mehr als eine Zeitschrift – es ist ein Wegweiser für alle, die die Praxis der Achtsamkeit in ihr Leben integrieren möchten.

Das Magazin beschäftigt sich mit den vielzähligen achtsamkeitsbasierten Ansätzen, deren Ursprung in der buddhistischen Kontemplationspraxis liegt, sowie mit dem wissenschaftlichen Hintergrund der Achtsamkeitspraxis. Darüber hinaus geht es um die praktische Umsetzung von Achtsamkeit in den unterschiedlichsten Lebensbereichen. *moment by moment* inspiriert, informiert und lädt dazu ein, sich daran zu erinnern, was wirklich zählt. Es bietet tiefgreifende, fundierte und spannende Artikel sowie Interviews mit bekannten und faszinierenden Persönlichkeiten. Die stilvolle, moderne Bildsprache präsentiert die Beiträge in einer Form, die zum Innehalten, Entschleunigen und Ankommen bei sich selbst einlädt.

moment by moment wendet sich an alle, vom absoluten Neuling bis zu jenen, die im Bereich *Mindfulness* (engl. Achtsamkeit) tätig sind und für die es bis heute keine adäquate Zeitschrift, keine Informationsplattform oder Präsentationsmöglichkeit gibt. Damit ist *moment by moment* einzigartig. Es ist die erste Publikation im Segment *Mindfulness & Society* und zeigt einen neuen Trend unserer Gesellschaft auf: im Moment leben, im Moment

sein. Das Magazin hat einen hohen Qualitätsanspruch, der einer anspruchsvollen Leserschaft gerecht wird: sowohl inhaltlich als auch formal, von der Bildsprache über das Layout bis hin zu der Auswahl der Themen und der Authentizität der Autoren.

Leserschaft

Die Leserschaft von *moment by moment* sucht nach Erkenntnis und Gelassenheit. Sie nimmt sich für das Leben Zeit und wünscht sich fachkundige Anregungen für die vielfältigen Aspekte der Achtsamkeitspraxis.

moment by moment-LeserInnen schauen tiefer und fragen nach. Sie sind bereit, sich auf neue Erfahrungen und einen Perspektivenwechsel einzulassen, um innerlich zu wachsen und sich zu entwickeln. Erkenntnis, Freude, Liebe und die Verbundenheit mit dem Leben und den Menschen ist die Triebkraft dieser Zielgruppe – ganz nach dem Motto: *lebendig. achtsam. sein.*



Reichweite

Reichweite: *moment by moment* erreicht garantiert 20.000 Haushalte im deutschsprachigen Raum

Zielgruppe

80 Prozent Frauen, 20 Prozent Männer im Alter von 30 bis 75 Jahren mit hohem Bildungsniveau und gehobenem Einkommen

Verbreitung

moment by moment wird an den Flughafen- und Bahnhofsbuchhandlungen sowie im gut sortierten Kiosk in Deutschland, Österreich, Luxemburg, Italien und der Schweiz verkauft. Das Magazin wird an Direktbesteller und Abonnenten verschickt. Darüber hinaus wird *moment by moment* auf Kongressen, Symposien, Messen und Veranstaltungen sowie in Seminaren präsentiert und verkauft. Ein weiteres Vertriebsnetz der Zeitschrift ergibt sich über Kliniken, Ärzte, Hotels, Therapeuten, Achtsamkeitsinstitute und AchtsamkeitslehrerInnen.

Erscheinungsweise

moment by moment erscheint 4-mal im Jahr, jeweils im März, Juni, September und Dezember. Die nächsten Erscheinungstermine:

Erscheinungstermin	Anzeigenschluss
6. Dezember 2023	8. November 2023
8. März 2024	16. Februar 2024
7. Juni 2024	10. Mai 2024
6. September 2024	16. August 2024
6. Dezember 2024	15. November 2024

Auflage

Angestrebte Druckauflage: 20.000

Verbreitete Auflage: 16.600

Druckauflage aktuell: 10.000 (komplett verteilt)

Verkaufspreis

Deutschland: 11,70 Euro

Österreich, Luxemburg und Italien: 12,40 Euro

Schweiz: 15,70 sfr

Ansprechpartner

Herausgeberin und verantwortlich für den Inhalt:

Hammer Solutions Media

Stefanie Hammer

Kunzenhof 2e · 79117 Freiburg

Fon: +49 (0)761 401 198 93

info@moment-by-moment.de · www.moment-by-moment.de

Anzeigen

Stefanie Hammer

Fon: +49 (0)761 401 198 93

anzeigen@moment-by-moment.de

Redaktion

Norbert Classen

Fon: +49 (0)761 401 198 96

redaktion@moment-by-moment.de

Grafik

Kurt Liebig

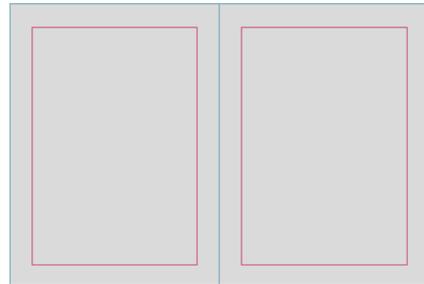
grafik@moment-by-moment.de

Anzeigenformate und -preise

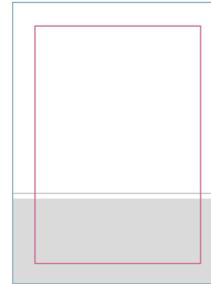
Umschlagseiten

U2 und U3 – 2.830 Euro
 1/1 Seite – 210 x 280 mm*

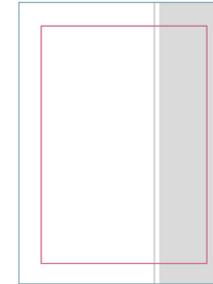
U4 – 3.280 Euro
 1/1 Seite – 210 x 280 mm*



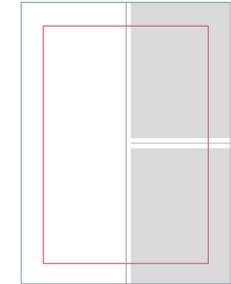
2/1 Seite Innenteil – 5.160 Euro – 420 x 280 mm*



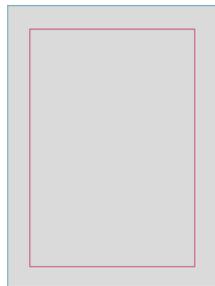
1/3 Seite quer – 1.050 Euro
 Anschnitt: 210 x 88,4 mm*
 Satzspiegel: 166 x 62,4 mm



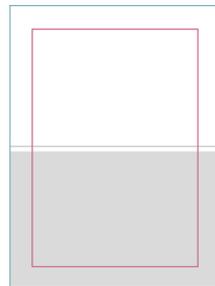
1/3 Seite hoch – 1.050 Euro
 Anschnitt: 65 x 280 mm*
 Satzspiegel: 46 x 231 mm



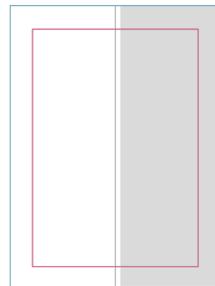
1/4 Seite hoch – 830 Euro
 Anschnitt: 100 x 135 mm*
 Satzspiegel: 81 x 112 mm



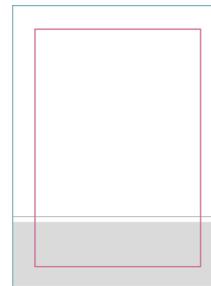
1/1 Seite – 2.580 Euro
 210 x 280 mm*



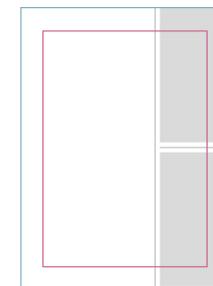
1/2 Seite quer – 1.530 Euro
 Anschnitt: 210 x 135 mm*
 Satzspiegel: 166 x 109 mm



1/2 Seite hoch – 1.530 Euro
 Anschnitt: 100 x 280 mm*
 Satzspiegel: 81 x 231 mm



1/4 Seite quer – 830 Euro
 Anschnitt: 210 x 65 mm*
 Satzspiegel: 166 x 39 mm



1/6 Seite hoch – 590 Euro
 Anschnitt: 65 x 135 mm*
 Satzspiegel: 46 x 112 mm

* Anzeigen im
 Anschnitt zzgl.
 3 mm Beschnitt.
 Sonderformate
 auf Anfrage.

Mehrfachsaltungen und Rabatte

2 Anzeigen = 3 % | 3 Anzeigen = 5 %
 5 Anzeigen = 8 % | AE = 15 %

Beilagen

190 Euro/1.000 Expl.; Maximal-
 Format: 200 x 280 mm; Einzel-
 gewicht bis 25 g; 5 Euro je weitere
 angefangene 5 g/1.000 Stück

Sonderwerbformen

Für Beihefter, Beikleber etc. erstel-
 len wir Ihnen gern ein Angebot

Heftumfang und -format

96 Seiten Innenteil plus 4 Seiten
 Umschlag, Format: 210 x 280 mm

Papier

Bilderdruck matt, gestrichen,
 FSC-zertifiziert

Druckunterlagen

Vorlagen im Format PDF-/X-3
 Bitte beachten: Bilder 300 dpi,
 Farbraum CMYK (nicht RGB),
 Beschnittzugabe nicht vergessen.

Datenübertragung

grafik@moment-by-moment.de

Preise

Alle Preise zzgl. Mehrwertsteuer

Gestaltung

Wir gestalten für Sie Anzeigen und
 andere Werbemittel. Sprechen Sie
 uns an! Die Kosten sind abhängig
 davon, ob wir mit Ihrem Material
 arbeiten oder auch Text- und Bild-
 redaktion übernehmen. (Gestal-
 tungskosten sind nicht rabattfähig.)

Anzeigenformate und -preise

Rubrik: „Noch mehr neue Bücher“

Sie sind Autor oder Verleger und suchen eine attraktive Möglichkeit, Ihre Neuerscheinung kurz und knapp in einem redaktionellen Umfeld zu bewerben, möchten aber keine eigene Anzeige gestalten? Dann präsentieren Sie Ihr Buch direkt im Anschluss an unsere Rubrik Mindfood. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: anzeigen@moment-by-moment.de

Die innere WG erkunden



Heike Mayer
Ich stehe mir selbst nicht mehr im Weg
 Innere Persönlichkeitsanteile erkennen, verstehen und heilen
 Knauer Balance 2022
 20,00 EUR



Wie man Konflikte mithilfe von Internal Family Systems (IFS) leichter lösen kann, lässt Heike Mayer in *Ich stehe mir selbst nicht mehr im Weg* greifbar werden und zeigt, wie wir uns aus ungünstigen Verhaltensmustern befreien können und sich so in Alltagssituationen nicht mehr selbst im Wege zu stehen.

Anzeige im Originalformat ca. 55 x 106 mm



Doppelseite (Endformat 420 x 280 mm)

Bestandteile der Anzeige:

- Überschrift (2-zeilig, max. 35 Zeichen)
- Coverabbildung
- Bibliografische Daten
- Text (max 300 Zeichen)

Fotos und Logos bitte im Format JPG, TIFF, PDF oder EPS schicken

Rabatte Mehrfachschaltungen

4 x hintereinander unverändert = 5 % Rabatt

Buchen Sie Ihre Anzeige direkt online unter:

www.moment-by-moment.com/forum-neuerscheinungen/
 Gestaltungs- bzw. Platzierungswünsche können nicht berücksichtigt werden

Preis je Anzeige: 370 Euro (Alle Preise zuzüglich Mehrwertsteuer)

Ihre Werbung im *moment by moment* Forum

Rubrik: „Achtsam lehren & lernen“ und „Kurse & Termine“

Sie sind im Bereich Therapie, Gesundheitswesen, Bildung oder Pädagogik mit Schwerpunkt Achtsamkeit tätig? Dann präsentieren Sie Ihre Expertise in einem attraktiven Umfeld, das ganz auf Sie zugeschnitten ist.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: anzeigen@moment-by-moment.de

Beispiel 1
Kleines Lehrerporträt:
170 Euro

Beispiel 2
Großes Lehrerporträt:
290 Euro

Beispiel 3
Großes Lehrerporträt
mit Logo: 290 Euro

Lehrer- porträts

Kleines Lehrerporträt
Foto und Text mit
250 Zeichen (inkl.
Leerzeichen) **170 Euro**

Großes Lehrerporträt
Foto und Text mit
500 Zeichen (inkl. Leer-
zeichen) **290 Euro**

**Großes Lehrerporträt
mit Logo**
Foto und Text mit
400 Zeichen (inkl. Leer-
zeichen) plus Logo
290 Euro

Jede weitere Zeile
mit jeweils 50 Zeichen
(inklusive Leerzeichen)
kostet 25 Euro

Achtsam lehren & lernen | Anzeigen

Brigitte Müländer
MBSR-Lehrerin, Yogalehrerin u. systemischer Coach mit eigener Praxis in der Bonner Südstadt. Sie bietet MBSR-Kurse und Vertiefungsangebote sowie Achtsamkeits-Yoga-Kurse und Coaching an.
www.mbsr-bonn-koeln.de

Helmuth & Martles Rümke
Leadership Meditation
Seminare für Menschen, die Verantwortung übernehmen. Eine Kombination aus drei bewährten Traditionen der Selbsterleuchtung: Zen-Meditation in Kraft und Stille – Achtsame Körper- und Lebenswahrnehmung nach Dr. Jon Kabat-Zinn – Schöpfung von Vitalität und Kraft über den Atem nach Dr. Christina Kessler. Wir unterstützen Führungskräfte, ihre Kräftequellen wieder zu finden.
www.leadership-meditation.de

Alice Haener
Lehrerin für MSC, Meditation & Intuition in Luzern. Eine international engagierte Künstlerin mit Masterabschluss „Kunst im öffentlichen Raum“ ergänzt ihre Kurse und Retreats anschaulich mit Beispielen aus der Kunstgeschichte, um die innere Ruhe und den Zugang zur rechten Hirnhälfte zu fördern. Das ermöglicht gestressten Menschen einen entspannten, heilsamen Zugang zu ihren Ressourcen und lässt Legastheniker aufatmen: was ihr ein besonderes Anliegen ist.
www.alicehaener.ch

Sabine Hanna Witte
Diplom-Psychologin, Systemische Psychotherapeutin, zertifizierte MBSR-Lehrerin, MSC-Kursleiterin, Leiterin des Zentrums für Achtsamkeit, Beratung & Therapie in Berlin. Kurse, Seminare, Workshops und Übungstage sowie Gruppen- und Individual-Training zur Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge in Unternehmen. Nächste 8-Wochen-Kurse MBSR und MSC ab September. www.compassion-berlin.de

Petra Techögl
Seit 2009 unterrichte ich in Wien MBSR, seit 2016 in Eggenburg. Im niederösterreichischen Waldviertel, wo ich auch lebe. Neben vertiefter Erfahrung als klinische- und Gesundheitspsychologin in der Anwendung achtsamkeitsbasierter Verfahren bei Menschen mit Erschöpfung, Depression und Ängsten im langfristigen Setting, biete ich seit einiger Zeit individualisierte achtsamkeitsorientierte Fortbildungen und Supervision im Gesundheitswesen sowie im öffentlichen Bereich an und bin in der MBSR Lehrerinnen-ausbildung tätig. www.achtsamkeitsprogramm.at

Regula Saner
Als zertifizierte Lehrer-Ausbildlerin in MSC (Mindful Self-Compassion) und MBSR und als Psychotherapeutin begleite ich Menschen ein Stück auf ihrem Lebensweg zu innerer Klarheit, Liebe und Lebensfreude. Nebst dem Unterrichten von MBSR-/MSC-Kursen bereite ich Workshops und Vorträge zum Thema der psychischen Nachbegerie, sprich Achtsamkeit und Mitleid, in Schulen, Firmen und im Gesundheitswesen im in- und Ausland sehr große Freude. www.zentrum-für-achtsamkeit.ch

Silke May
Zertifizierte MBSR- und MBCT-Lehrerin, Psychotherapeutin HFG. Nach dem Studium der Malerei ist sie über ihre langjährige Tätigkeit als Kunsttherapeutin und Psychotherapeutin zur Achtsamkeit gekommen und bietet heute MBSR und MBCT Kurse in Bonn an. Achtsamkeit bedeutet sich mit Offenheit dem zuzuwenden, was jetzt ist, von Augenblick zu Augenblick neu, geduldig, freundlich uns selbst und anderen gegenüber, wertig, interessiert, wach und ganz gegenwärtig.
www.silke-may.de

Jörg Mangold
Ärztlicher Psychotherapeut, Kinder- und Jugendpsychiater, Achtsamkeitslehrer, Familienberater. Lehrerausbildung in MSC, MBCT, MBSR, PNT, Mindful Parenting Schwerpunkt: 8-Wo-Kurse und Intensiv-Seminare zu Selbstmitgefühl, Achtsamer Entfaltung, Kultivieren des Positiven und der Lebensfreude. Social Active Mindfulness mit Hilfsprojekten in Nepal. www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de

Alle Preise zuzüglich Mehrwertsteuer

Beispiel 1
Kleiner Kurs: 65 Euro

Beispiel 2
Großer Kurs: 95 Euro

Kurse & Termine | Anzeigen

MBSR-Kurse
Achtsamkeit-Schweigerretreat
vom 20. – 23.07.2017 mit Jörg und Petra Meibert
Seminartag: Wermeiskirchen
www.achtsamkeitinstitut-ruhr.de
Grundlagen der Meditation lernen
MBSR-Kompaktkurse zur Stressbewältigung in Österreich von 1.–6.8.17 und auf Mallorca von 26.8.–2.9. & 2.–9.9.17
Weitere Meditations- & Sinnerreisen unter:
www.wainando.de
MBSR/MBCT Vertiefungswochenende Selbst-
fürsorge und achtsamer Umgang mit Gewohrheiten
Samstag 09.09 von 10 bis 16 Uhr, Sonntag 10.09.
von 10 bis 13 Uhr in Bonn. info@alike-may.de
www.mbsr-may.de
MBSR 7-Tage-Kompaktkurs 01. – 06.08.2017 in
Mondsee, 26.08. und 10.09.2017 Mallorca. Schule für
Achtsamkeit und MBSR. www.zentrum-mondsee.at
MBSR-Ulmbauskurs an der Nordsee und in Schloss
Heinshelm am Neckar. www.mbar-ingrid-hartings.de
Mindful Entfolding (ME) Die eigene Entfaltung
bewusst gestalten. Mit Übungen aus MBSR/MS/MBCL/
PNT. 27.11. – 01.12.2017 mit Jörg Mangold in Frankfurt.
www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de
Positive Neuroplastizität (PNT) Achtsam Positives
kultivieren. NT nach Rick Hanson. Wochend-Seminar
mit Jörg Mangold. 18. – 19.11.2017 in 91567 Herberon
www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de
SENZ Achtsamkeitwoche Gesund durch
Meditation und Achtsamkeit mit Michaela Doepke
SENZ – Ort für bewusste Lebensführung. 21.08. –
25.08.17 in Bad Königslau. www.senz.de
Grundlagen der Meditation lernen
MBSR-Kompaktkurse zur Stressbewältigung in Österreich
von 1.–6.8.17 und auf Mallorca von 26.8.–2.9. & 2.–9.9.17
Weitere Meditations- & Sinnerreisen unter:
www.wainando.de

MSC-Kurse
Achtsames Selbstmitgefühl auf Syll
MSC 5-Tage-Kurs: freundlich und fürsorglich mit sich
sein 09. – 14.11.2017 mit Christel v. Scheidt und Evelyn
Rottmann. www.selbstmitgefuehl.com
Mit 2 Flügeln fliegen Achtsamkeit & Selbstmitgefühl
mit H. Luger-Schreiner und M. Malzer-Gertz. Wien
17.11. – 19.11.2017. post@sch-flensburg.de
www.soft-flensburg.de www.POWERful-haART.at
MSC-Galochochkurs Alice Haener, MSC-Lehrerin
Dr. Paul Krauer, ärztliche Assistentin. Luzern: 19.10.
7.12.2017/Do 18.30 – 21.30 www.alicehaener.ch
Mit 2 Flügeln fliegen Achtsamkeit & Selbstmitgefühl
mit H. Luger-Schreiner und M. Malzer-Gertz. Wien
17.11. – 19.11.2017. post@sch-flensburg.de
www.soft-flensburg.de www.POWERful-haART.at
Achtsames Selbstmitgefühl Das fortbildende
Intensiv-Seminar Mindful Self-Compassion vom 4. bis 9. Mai
ist eine Reise in die Welt der Achtsamkeit und des Selbst-
mitgeföhles. Hier werden den Teilnehmern die wesentlichen
Prinzipien und Praktiken vermittelt, um schwierigen
Momenten im Leben mit Güte, Selbst-fürsorge und
Verständnis für das eigene Erleben begegnen zu können.
Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen,
Selbstlernungsübungen, Austausch in der Gruppe und
Übungen für zu Hause. www.awp-berlin-online.de

Yoga-Kurse
Achtsam Yoga 3-Tag-Wochenende
vom 24. bis 26.11.2017 in 74420 Oberort, Hof-Holen-
bergen mit Doris Vogel und Ute Reiner. Weitere Details
finden Sie unter: www.reiner-achtsamkeit.de

Sonstige Kurse
Japanische Kalligraphie Workshops in Freiburg
Lerne Achtsamkeit durch Kalligraphie. jeweils Sonntag
25.06, 16.07, 17.09, 15.10, von 13:00 bis 16:00 Uhr
shodokurs@gmx.de www.shodokalligraphie.com
Einkehrtage für Leib und Seele
Nicht (mehr) gesund – nicht (mehr) krank! 17. – 22. 9.
2017. Prof. Dr. Georg, Österreich. Prof. Dr. Klaus
Kraner (M.Sc.), Ulm. www.propstei-stgerold.at

Ausbildungen und Trainings
Jahrestagung 2017/2018 Achtsamkeit leben
lernen ab 15. Sept. 2017 – Nov. 2018. Schule für
Bewusstsein und MBSR. www.zentrum-mondsee.at
November 2017: MBCT Lehrerinnen-Ausbildung
in Zusammenarbeit mit dem Oxford Mindfulness Centre
(OMC). www.achtsamkeitinstitut-ruhr.de

moment | 95

Rabatte Mehrfachschaltungen

4 x hintereinander unverändert = 5 % Rabatt

Buchen Sie Ihre Anzeige direkt online unter:

www.moment-by-moment/lehrerportraet/

www.moment-by-moment/kurse/

Gestaltungswünsche können nicht berücksichtigt werden

Fotos und Logos bitte im Format JPG, TIFF, PDF oder EPS schicken

Kurse

Kleiner Kurs
beinhaltet 2 Zeilen
(100 Zeichen inkl.
Leerzeichen): **65 Euro**

Großer Kurs
beinhaltet 4 Zeilen
(200 Zeichen inkl. Leer-
zeichen): **95 Euro**

Jede weitere Zeile
mit jeweils 50 Zeichen
(inkl. Leerzeichen)
kostet 25 Euro

Alle Preise zuzüglich
Mehrwertsteuer

moment
by moment

Ihre Werbung im *moment by moment* Forum

Rubrik: „Coaching und Mindful Business“

Sie sind Coach oder Berater im Bereich New Work oder Mindful Leadership? Dann präsentieren Sie Ihre Expertise, Ihren Tätigkeitsbereich und/oder Ihr Institut in einem attraktiven Umfeld, das ganz auf Sie zugeschnitten ist. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: anzeigen@moment-by-moment.de



Helmut Aatz
Mindfulness in Organisations

Helmut Aatz ist seit 2009 bundesweit als Achtsamkeitstrainer in Unternehmen unterwegs: „Konzentration, Klarheit, Kreativität und Gelassenheit werden immer wichtiger für erfolgreiches Arbeiten“, so Aatz. „Unser Ziel ist es, solche Kräfte in Unternehmen, Teams, in der Führung und beim Einzelnen zu stärken und wieder in Fluss zu bringen.“ www.institut3p.de



INSTITUT 3P
Psyche | Profil | Performance

neues
Anzeigen-
Format

Anzeige im Originalformat 83 x 52 mm

Preis je Anzeige: 370 Euro

Alle Preise zuzüglich Mehrwertsteuer

Bestandteile der Anzeige:

- Name (1-zeilig, max. 25 Zeichen)
- Bereich (1-zeilig, max. 30 Zeichen)
- Bild im Hochformat
- Logo
- Text inklusive URL/Website (max 330 Zeichen)

Rabatte Mehrfach-schaltungen

4 x hintereinander unverändert
= 5 % Rabatt

Buchen Sie Ihre Anzeige direkt online unter:

www.moment-by-moment/forum-coaching/
Gestaltungs- bzw. Platzierungswünsche können nicht berücksichtigt werden

Anzeigen | Coaching & Mindful Business



Angelika von der Assen
Mindfulness in Organisations

Unsere Wirtschaft dreht sich schnell und setzt uns unter Druck, was durch die zunehmende digitale Transformation noch verstärkt wird. Wie können wir in dieser unbeständigen, komplexen und stressigen Arbeitswelt agil reagieren und motiviert bleiben? Durch Achtsamkeit, das heißt durch unsere volle Präsenz, Bewusstheit und Klarheit! www.mindful-in-business.ch



Britta Hötzel
Mindfulness & Science

Die Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- und Yoga-Lehrerin untersucht als Wissenschaftlerin die neuronalen Mechanismen der Achtsamkeit mittels magnetresonanztomographischer Aufnahmen. Außerdem gibt sie Vorträge, Seminare und Workshops für Unternehmen und Privatpersonen. www.brittahoetzel.de



Michaela Doecke
Achtsamkeit im Unternehmen

Die Dozentin für Mindful Leadership und Autorin begleitet Menschen einfühlsam in die Selbsterfahrung und unterstützt sie bei der Entdeckung des eigenen Potenzials und der individuellen inneren Stärken. Außerdem bietet sie unterschiedliche Kursformate in Naturhotels und Seminar- und Meditationszentren sowie Einzelcoachings an. www.michaela-doecke.de



Helmut Aatz
Mindfulness in Organisations

Helmut Aatz ist seit 2009 bundesweit als Achtsamkeitstrainer in Unternehmen unterwegs: „Konzentration, Klarheit, Kreativität und Gelassenheit werden immer wichtiger für erfolgreiches Arbeiten“, so Aatz. „Unser Ziel ist es, solche Kräfte in Unternehmen, Teams, in der Führung und beim Einzelnen zu stärken und wieder in Fluss zu bringen.“ www.institut3p.de



Dr. med. Gabriela Langner
Mindfulness in Organisations

Achtsamkeit hilft, Herausforderungen mit gesunder Distanz zu begegnen. Der Raum für angemessene und selbstbestimmte Antworten auf die Anforderungen, die wir in der heutigen Zeit erleben, wird größer. Als MBSR/MBCT-Lehrerin biete ich Achtsamkeitsarbeit für Gruppen und Einzelpersonen im privaten Bereich und für Organisationen an. www.mbsrkurs.com



Günter Hudusch
Mindfulness in Organisations

Organisationsberater, Coach, MBSR-Lehrer, Mitbegründer des MBSR-Verbandes, ist einer der Pioniere der Achtsamkeitsbewegung in Deutschland und hat als erster Lehrer Achtsamkeit in Unternehmen unterrichtet. Er ist ein geborener Netzwerker und unermüdlich damit beschäftigt, Neues zu denken und zu entwickeln. www.achtsamkeit-in-organisationen.com



Katrin Seidenfaden
Achtsamkeit im Unternehmen

Mit wachsender Informationsflut, höherem Arbeitstempo und kontinuierlicher Veränderung steigt der Druck in der modernen Arbeitswelt. Durch individuell zugeschnittene Achtsamkeitstrainings- und Coachings mehr Gelassenheit in die Stürme der Unternehmenswelt zu bringen, ist die Kompetenz und Leidenschaft von Katrin Seidenfaden. www.achtsamkeit-im-unternehmen.de



Rüdiger Standhardt
Mindfulness in Organisations

Der Diplom-Pädagoge ist selbständiger Trainer und Coach sowie Institutsleiter des Forum Achtsamkeit. Seit 1998 ist er Ausbilder für achtsamkeitsbasierte Verfahren. Seine Vision ist, Menschen und Organisationen auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten, um so den notwendigen persönlichen und gesellschaftlichen Wandel zu unterstützen. www.forumachtsamkeit.de

94 | 

Ganze Seite (Endformat 210 x 280 mm)

Fotos und Logos bitte im Format JPG, TIFF, PDF oder EPS schicken

Ihre Werbung im *moment by moment* Forum

Rubrik: „Seminarhäuser & Hotels“

Sie möchten Ihr Seminarzentrum, Hotel oder Ausbildungsinstitut bei uns bewerben? Dann präsentieren Sie Ihren ganz besonderen Ort in einem attraktiven Umfeld, das ganz auf Sie zugeschnitten ist.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: anzeigen@moment-by-moment.de

Benediktushof

Retreats & Meditationskurse



Der vom Benediktinermönch und Zen-Meister Willigis Jäger ins Leben gerufene Benediktushof ist eines der größten Zentren für Kontemplation, Achtsamkeit und Zen-Meditation in Europa. Ein Ort, um in Stille zu sich selbst zu kommen, sich auf Wesentliches zu besinnen und gestärkt in den Alltag zurückkehren.



Benediktushof

www.benediktushof-holzkirchen.de

neues
Anzeigen-
Format

Anzeige im
Originalformat
81,5 x 110 mm

Anzeigen-Orte

Felsenort
Zen-Praxis und Dhamastudium



Das Felsenort wurde 1995 von Zen-Priester Vajra Palmers und dem Benediktinermönch Bruder David Steindl-Fall ins Leben gerufen, um eine Stille der Begegnung zu schaffen – mit Menschen, Tieren, der Natur, sich selbst und dem großen Geheimnis, das viele und kleinen Herzen hat.
• 3-mal jährlich im März, Mai, November Praxisstage

www.felsenort.ch

Domicilium
Retreats & Seminare



Das Meditationshaus Domicilium liegt in Wien im südlichen Margarett, etwa 30 km südlich von München. Fast 20 Jahre der Begegnung und meditativen Erfahrung in Stille – während Seminare, Sommerretreats und Symposien – haben das Haus wachsen lassen und einen kraftvollen und friedlichen Ort geschaffen.

www.meditationshaus-domicilium.de

Buddha Haus
Retreats & Meditationskurse



Das Seminarzentrum liegt abgeschieden in den Allgäuer Voralpen und wurde 1989 von der deutschen buddhistischen Nonne Ryo Thera gegründet, die acht Jahre ihres Lebens hier verbracht und die buddhistische Meditation bringe. Im Laufe des Jahres finden hier zahlreiche Meditationskurse statt, die von erfahrenen Lehrern verschiedener buddhistischer Richtungen geleitet werden.

www.buddha-haus.de

Benediktushof
Retreats & Meditationskurse



Der vom Benediktinermönch und Zen-Meister Willigis Jäger ins Leben gerufene Benediktushof ist eines der größten Zentren für Kontemplation, Achtsamkeit und Zen-Meditation in Europa. Ein Ort, um in Stille zu sich selbst zu kommen, sich auf Wesentliches zu besinnen und gestärkt in den Alltag zurückkehren.

www.benediktushof-holzkirchen.de

Meditationszentrum Beatenberg
Retreats & Meditationskurse



Das Meditationszentrum Beatenberg vermittelt Meditationsformen aus der buddhistischen Gelassens- und Herzenshaltung. Es befindet sich am Südfuß der Niederhorn über Interlaken. Schweiz, mit Blick auf Thunersee und Berner Alpen. Von Wäldern und Wäldern umgeben ist es mit Zug und Auto leicht erreichbar.

www.karada.ch

Lassalle-Haus
Zen, Kontemplation & Yoga



„Stille bewegt“ ist die zentrale Erfahrung auf unseren vier spirituellen Übungswegen Zen, Eurhythmik, Kontemplation und Yoga. Wer seinen Weg gehen will, findet bei uns im Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung der Schweizer Jungfrauen ein reiches Angebot von Tagen, Wochen, auch Monaten.

www.lassalle-haus.org

Haus der Stille
Retreats & Meditationskurse



Das Haus der Stille ist eines der ältesten buddhistischen Meditationszentren in Deutschland. Etwa 20 Kilometer östlich von Hamburg liegt es am Rande des Dorfes Rosburg. Zwischen Tischen und alten Laubbäumen lädt die Umgebung zum Gärtnern, gehen und die umfangreiche Bibliothek zum Studieren und Lesen ein.

www.hausderstille.org

Monviso Institute
Werkzeuge für den Wandel



Das Monviso Institute in den Cottischen Alpen im Nordwesten Italiens ist ein sich entwickelndes, offenes Innovationszentrum, ein Hub für Forschung, Bildung, Unternehmertum und neues Leben. Für Nachhaltigkeit und eine resilientere und gerechtere Gesellschaft.
• Meditations 2022, vom 5. – 10. September 2022

www.monviso-institute.org

Bestandteile der Anzeige:

- Name (1-zeilig, max. 25 Zeichen)
- Titel (1-zeilig, max. 30 Zeichen)
- Bild im Hochformat
- Logo
- Text inklusive URL/Website (max 300 Zeichen)

Fotos und Logos bitte im Format JPG, TIFF, PDF oder EPS schicken

Rabatte Mehrfach-schaltungen

4 x hintereinander unverändert = 5 % Rabatt

Buchen Sie Ihre Anzeige direkt online unter:

www.moment-by-moment/forum-orte/
Gestaltungs- bzw. Platzierungswünsche können nicht berücksichtigt werden

14 | Mediadaten

Ihre Werbung im *moment by moment* Forum

Rubrik: „Advertorials“



Wenn sich in kurzer Zeit Entspannung einstellt und man die Balance spürt

Zuhause als Gast

Paar und frei, gesund und glücklich Urlaub machen, kann man jetzt im neuen Kubatzki-Hotel in St. Peter Ording. Seit gut einem Jahr stehen 30 Zimmer und Suiten für Gäste bereit, die ins Gleichgewicht kommen wollen. Jeder kann entscheiden, wie aktiv oder faul er sein möchte. Ein großer Wellnessbereich lädt zum entspannen ein, täglich gibt es mehrere Yoga-Kurse und Sportangebote. Am Strand kann man dem Meererauschen lauschen, durch die Dünen spazieren oder einfach in der Hängematte entspannen. Und das Gute: Das Kubatzki ist nicht nur für die Wünsche der Gäste ein, sondern achtet auch auf das Wohl seiner Mitarbeiter, des Planeten und der Umwelt. Das Essen ist frisch gekocht, meist bio und aus der Region. Das lässt Urlaubsherzen höher schlagen.

Unser tägliches Yoga gibt uns heute

Bubba dicitur molupti alle quare aliquam ad quare porbiam rebus. In ligas que de- lortemod quia repre- ptem odore modo et di quanta tatem alibi velupti opra volupta maueverit deloptan mo atmag- anis voluptatem voluptatam filiat modi veridae auidit, illat quo of- ficulitas, et venenand evenerit nobissem nobili, ut venenand, velandem que nocent alibende nobit ut fuga. Dania in, tem- porum et in ut que tem rar que imandit malonemum in grate an- dicitur et ames.

Sitit aliquatiam lam et ut quan- dia quapti am que et ex ea porf- velupte et aut parat libere, hanc conet aut undem et quantot,

quo ex sunt, conent est, conet id- dicitur excepum reobitate ven- des ma ut, officin usqueque ha- rum dem facit, et alibus, offi- cuberum maximam, aut ad ut del- lectorem amand molupte dicitur qui volentum ad volupta tem- porum pro quo qua har, colli- ciam dicitur pro id, que ve- liqui ut capta comitit delictet amandemur quia voluptatam nady qui Nam alio agitur? Quodam obus, tecto osam fa- cius di exca autem di sentia ac- cedent, operant.

At volentio robandam rem- volentio aut ut hinc quibus vo- lentiam, qui magat aliquia quum facillibus aut ea verterit, de cone, nempi que dicitur rem- volentio alim quo. Haudit

res malo quisi, aut ea volupta- reque hincde consequam fuga. Exerfer amquam eleant, conitiam ut aut faciem emm callandus autem repem qui hanc non mani tangit non sunt illa veritatis et laurum que den- dante et aut odio mo temo do- ligatam, conent.

Iperta quoseque conseqno voluptate temolupta ut ex er- entis quiseperum con aut aliquo- ca et et aut ut qui ante plitit hili- aut veriditatis. Onemendie quo quare autem ut volupte.

Repertem rempe nimenet quia amandam nocentem autem De- libo reobur sicutur sicutum, reperit matibus aut ea verterit, de cone, nempi que dicitur rem- volentio alim quo. Haudit

Das KUBATZKI Zuhause als Gast

32 | *moment*

Auf Wunsch entwickeln wir individuelle und zielgruppengerechte Promo- tion für Ihre Produkte und Dienstleistungen. Sie bestimmen die Inhalte, wir konzipieren und gestalten ein individuelles Werbemittel, das unsere Leserschaft optimal anspricht.

Um eine klare Trennung zwischen Redaktion und bezahltem Inhalt zu ge- währleisten, werden Advertorials mit dem Wort „Anzeige“ gekennzeichnet. Sprechen Sie uns an, wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

Kosten

Advertorials werden ab einer halben Seite konzipiert und zum gültigen An- zeigenpreis berechnet. Hinzu kommen Produktionskosten (nicht abzugs- fähig) für Layout, Text und die reprofähige Druckvorlage (incl. zwei Korrek- turdurchgängen). Die Produktionskosten sind abhängig davon, ob wir mit Ihrem Material arbeiten oder die Text- und Bildredaktion übernehmen.



Das Kleingedruckte

Allgemeine Geschäftsbedingungen für Anzeigen und Fremdbeilagen in Zeitungen und Zeitschriften

1. „Anzeigenauftrag“ im Sinn der nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen ist der Vertrag über die Veröffentlichung einer oder mehrerer Anzeigen eines Werbungtreibenden oder sonstigen Inserenten in einer Druckschrift zum Zweck der Verbreitung.

2. Anzeigen sind im Zweifel zur Veröffentlichung innerhalb eines Jahres nach Vertragsabschluss abzurufen. Ist im Rahmen eines Abschlusses das Recht zum Abruf einzelner Anzeigen eingeräumt, so ist der Auftrag innerhalb eines Jahres seit Erscheinen der ersten Anzeige abzuwickeln, sofern die erste Anzeige innerhalb der unter 1 genannten Frist abgerufen und veröffentlicht wird.

3. Bei Abschlüssen ist der Auftraggeber berechtigt, innerhalb der vereinbarten bzw. der unter 2 genannten Frist auch über die im Auftrag genannte Anzeigenmenge hinaus weitere Anzeigen abzurufen.

4. Wird ein Auftrag aus Umständen nicht erfüllt, die der Verlag nicht zu vertreten hat, so hat der Auftraggeber, unbeschadet etwaiger weiterer Rechtspflichten, den Unterschied zwischen dem gewährten und dem der tatsächlichen Abnahme entsprechenden Nachlass dem Verlag zu erstatten. Die Erstattung entfällt, wenn die Nichterfüllung auf höherer Gewalt im Risikobereich des Verlages beruht.

5. Bei der Errechnung der Abnahmemengen werden Text-Millimeter-Zeilen dem Preis entsprechend in Anzeigen-Millimeter umgerechnet.

6. Für Aufträge für Anzeigen und Fremdbeilagen, die erklärtermaßen ausschließlich in bestimmten Nummern, bestimmten Ausgaben oder an bestimmten Plätzen der Druckschrift veröffentlicht werden sollen, gilt nicht der normale Anzeigenschluss. Sie müssen so rechtzeitig beim Verlag eingehen, dass dem Auftraggeber noch vor Anzeigenschluss mitgeteilt werden kann, wenn der Auftrag auf diese Weise nicht auszuführen ist.

7. Rubrizierte Anzeigen werden in der jeweiligen Rubrik abgedruckt, ohne dass dies der ausdrücklichen Vereinbarung bedarf.

8. Der Verlag behält sich vor, Anzeigenaufträge – auch einzelne Abrufe im Rahmen eines Abschlusses – und Beilagenaufträge wegen des Inhalts, der Herkunft oder der technischen Form nach einheitlichen,

sachlich gerechtfertigten Grundsätzen des Verlages abzulehnen, wenn deren Inhalt gegen Gesetze oder behördliche Bestimmungen verstößt oder deren Veröffentlichung für den Verlag unzumutbar ist. Dies gilt auch für Aufträge, die bei Geschäftsstellen, Annahmestellen oder Vertretern aufgegeben werden. Beilagenaufträge sind für den Verlag erst nach Vorlage eines Modells der Beilage und deren Billigung bindend. Beilagen, die durch Format oder Aufmachung beim Leser den Eindruck eines Bestandteils der Zeitung oder Zeitschrift erwecken oder Fremdanzeigen enthalten, werden nicht angenommen. Die Ablehnung eines Auftrages wird dem Auftraggeber unverzüglich mitgeteilt.

9. Anzeigen, die aufgrund ihrer redaktionellen Gestaltung nicht als Anzeigen erkennbar sind, werden als solche vom Verlag mit dem Wort „Anzeige“ deutlich kenntlich gemacht.

10. Für die rechtzeitige Lieferung des Anzeigentextes und einwandfreier Druckunterlagen oder der Beilagen ist der Auftraggeber verantwortlich. Für erkennbar ungeeignete oder beschädigte Druckunterlagen fordert der Verlag unverzüglich Ersatz an. Der Verlag gewährleistet die für den belegten Titel übliche Druckqualität im Rahmen der durch die Druckunterlagen gegebenen Möglichkeiten.

11. Der Auftraggeber hat bei ganz oder teilweise unleserlichem, unrichtigem oder bei unvollständigem Abdruck der Anzeigen Anspruch auf Zahlungsminderung oder eine einwandfreie Ersatzanzeige, aber nur in dem Ausmaß, in dem der Zweck der Anzeige beeinträchtigt wurde. Lässt der Verlag eine ihm hierfür gestellte angemessene Frist verstreichen oder ist die Ersatzanzeige erneut nicht einwandfrei, so hat der Auftraggeber ein Recht auf Zahlungsminderung oder Rückgängigmachung des Auftrages. Schadensersatzansprüche aus positiver Forderungsverletzung, Verschulden bei Vertragsabschluss und unerlaubter Handlung sind – auch bei telefonischer Auftragserteilung – ausgeschlossen; Schadensersatzansprüche aus Unmöglichkeit der Leistung und Verzug sind beschränkt auf Ersatz des vorhersehbaren Schadens und auf das für die betreffende Anzeige oder Beilage zu zahlende Entgelt. Dies gilt nicht für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit des Ver-

legers, seines gesetzlichen Vertreters und seines Erfüllungsgehilfen. Eine Haftung des Verlages für Schäden wegen des Fehlens zugesicherter Eigenschaften bleibt unberührt. Im kaufmännischen Geschäftsverkehr haftet der Verlag darüber hinaus auch nicht für grobe Fahrlässigkeit von Erfüllungsgehilfen; in den übrigen Fällen ist gegenüber Kaufleuten die Haftung für grobe Fahrlässigkeit dem Umfang nach auf den voraussehbaren Schaden bis zur Höhe des betreffenden Anzeigenentgelts beschränkt. Reklamationen müssen – außer bei nicht offensichtlichen Mängeln – innerhalb von vier Wochen nach Eingang von Rechnung und Beleg geltend gemacht werden.

12. Probeabzüge werden nur auf ausdrücklichen Wunsch geliefert. Der Auftraggeber trägt die Verantwortung für die Richtigkeit der zurückgesandten Probeabzüge. Der Verlag berücksichtigt alle Fehlerkorrekturen, die ihm innerhalb der bei der Übersendung des Probeabzuges gesetzten Frist mitgeteilt werden.

13. Sind keine besonderen Größenvorschriften gegeben, so wird die nach Art der Anzeige übliche, tatsächliche Abdruckhöhe der Berechnung zugrunde gelegt.

14. Falls der Auftraggeber nicht Vorauszahlungen leistet, wird die Rechnung sofort, möglichst aber 14 Tage nach Veröffentlichung der Anzeige übersandt. Die Rechnung ist innerhalb der aus der Preisliste ersichtlichen, vom Empfang der Rechnung an laufenden Frist zu bezahlen.

15. Bei Zahlungsverzug oder Stundung werden Zinsen sowie die Einziehungskosten berechnet. Der Verlag kann bei Zahlungsverzug die weitere Ausführung des laufenden Auftrages bis zur Bezahlung zurückstellen und für die restlichen Anzeigen Vorauszahlung verlangen. Bei Vorliegen begründeter Zweifel an der Zahlungsfähigkeit des Auftraggebers ist der Verlag berechtigt, auch während der Laufzeit eines Anzeigenabschlusses das Erscheinen weiterer Anzeigen ohne Rücksicht auf ein ursprünglich vereinbartes Zahlungsziel von der Vorauszahlung des Betrages und von dem Ausgleich offener stehender Rechnungsbeträge abhängig zu machen.

16. Kosten für die Anfertigung bestellter Druckunterlagen sowie für vom Auftraggeber gewünschte oder zu vertretende erhebliche Änderungen ursprünglich vereinbarter Ausführungen hat der Auftraggeber zu

tragen.

17. Der Verlag liefert mit der Rechnung auf Wunsch einen Anzeigenbeleg in Form einer Belegnummer.

18. Aus einer Auflagenminderung kann bei einem Abschluss über mehrere Anzeigen ein Anspruch auf Preisminderung hergeleitet werden, wenn im Gesamtdurchschnitt des mit der ersten Anzeige beginnenden Insertionsjahres die in der Preisliste oder auf andere Weise genannte durchschnittliche Auflage oder – wenn eine Auflage nicht genannt ist – die durchschnittlich verkaufte (bei Fachzeitschriften gegebenenfalls die durchschnittlich tatsächlich verbreitete) Auflage des vergangenen Kalenderjahres unterschritten wird. Eine Auflagenminderung ist nur dann ein zur Preisminderung berechtigter Mangel, wenn sie bei einer Auflage bis zu 50.000 Exemplaren 20 %, bei einer Auflage bis zu 100.000 Exemplaren 15 % beträgt. Darüber hinaus sind bei Abschlüssen Preisminderungsansprüche ausgeschlossen, wenn der Verlag dem Auftraggeber von dem Absinken der Auflage so rechtzeitig Kenntnis gegeben hat, dass dieser vor Erscheinen der Anzeige vom Vertrag zurücktreten konnte.

19. Bei Ziffernanzeigen wendet der Verlag für die Verwahrung und rechtzeitige Weitergabe der Angebote die Sorgfalt eines ordentlichen Kaufmanns an. Einschreibebriefe und Eilbriefe auf Ziffernanzeigen werden nur auf dem normalen Postweg weitergeleitet. Die Eingänge auf Ziffernanzeigen werden vier Wochen aufbewahrt. Zuschriften, die in dieser Frist nicht abgeholt sind, werden vernichtet. Wertvolle Unterlagen sendet der Verlag zurück, ohne dazu verpflichtet zu sein. Der Verlag behält sich im Interesse und zum Schutz des Auftraggebers das Recht vor, die eingehenden Angebote zur Ausschaltung von Missbrauch des Zifferndienstes zu Prüfzwecken zu öffnen. Zur Weiterleitung von geschäftlichen Anpreisungen und Vermittlungsangeboten ist der Verlag nicht verpflichtet.

20. Druckunterlagen werden nur auf besondere Anforderung an den Auftraggeber zurückgesandt. Die Pflicht zur Aufbewahrung endet drei Monate nach Ablauf des Auftrages.

21. Erfüllungsort ist der Sitz des Verlages.

Fotos: anja limbrunner, plainpicture/Rajkumar Singh, steffne/photocase, biloba/photocase



The Journey into
★ ★ ★
MINDFULNESS
★ ★ ★
The Journey into

www.moment-by-moment.de
www.facebook.com/momentbymoment.magazin

Herberndig: achtssam. sein.