

Moment
by moment

Mediadaten 2025

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

moment-by-moment.de

lebendig. achtsam. sein.

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

Wege bereiten
für eine lebenswerte Welt von morgen



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

Ausgabe 1/2025: 7. März 2025
Ausgabe 2/2025: 6. Juni 2025
Ausgabe 3/2025: 5. September 2025
Ausgabe 4/2025: 5. Dezember 2025

Anzeigenschluss

17. Februar 2025
12. Mai 2025
18. August 2025
17. November 2025

Auflage

Angestrebte Druckauflage: 20.000
Verbreitete Auflage: 16.600
Druckauflage aktuell: 10.000 (komplett verteilt)

Verkaufspreis

Ab März 2025
Deutschland: 13,80 Euro
Österreich, Luxemburg und Italien: 14,60 Euro
Schweiz: 17,70 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

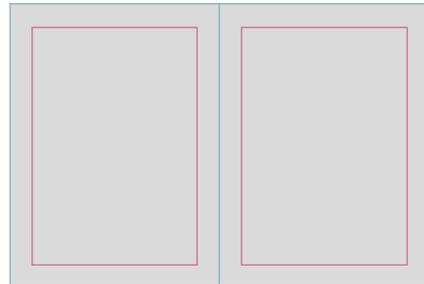
Umschlagseiten

U2 und U3 – 2.830 Euro

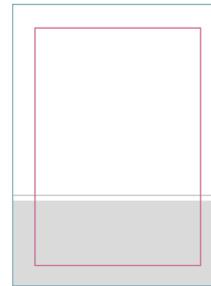
1/1 Seite – 205 x 280 mm*

U4 – 3.280 Euro

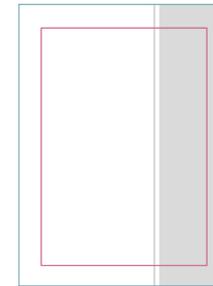
1/1 Seite – 210 x 280 mm*



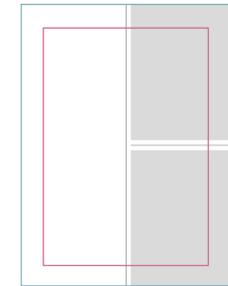
2/1 Seite Innenteil – 5.160 Euro – 420 x 280 mm*



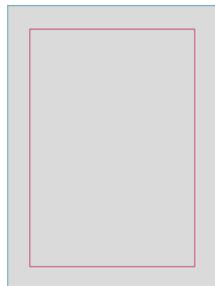
1/3 Seite quer – 1.050 Euro
Anschnitt: 210 x 88,4 mm*
Satzspiegel: 166 x 62,4 mm



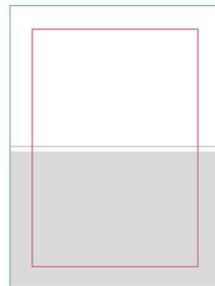
1/3 Seite hoch – 1.050 Euro
Anschnitt: 65 x 280 mm*
Satzspiegel: 46 x 231 mm



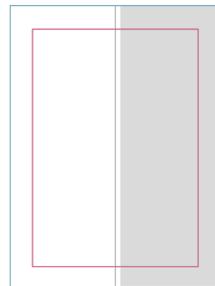
1/4 Seite hoch – 830 Euro
Anschnitt: 100 x 135 mm*
Satzspiegel: 81 x 112 mm



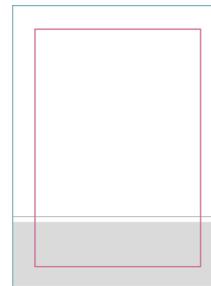
1/1 Seite – 2.580 Euro
210 x 280 mm*



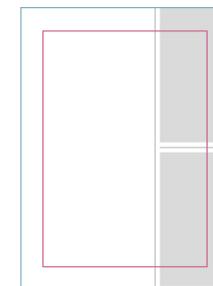
1/2 Seite quer – 1.530 Euro
Anschnitt: 210 x 135 mm*
Satzspiegel: 166 x 109 mm



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. erstellen 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.

Jetzt auch online: Maximale Sichtbarkeit für Ihr Buch!

Ihre Anzeige in der Rubrik „Noch mehr neue Bücher“ bietet Ihnen nicht nur eine prominente Platzierung in unserem Magazin – Sie profitieren zusätzlich von einer kostenfreien Online-Präsenz! Ihre Buchvorstellung wird zusammen mit unseren redaktionellen Rezensionen auf unserer Website unter Ressourcen/Buchtipps der Redaktion veröffentlicht. So erreicht Ihr Titel eine noch größere Leserschaft und bleibt langfristig sichtbar.

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.



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

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



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.de/forum-neuerscheinungen/

Gestaltungs- bzw. Platzierungswünsche können nicht berücksichtigt werden

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.

Jetzt auch online: Maximale Sichtbarkeit für Ihr Buch!

Ihre Anzeige in der Rubrik „Achtsam lehren & Lernen“ sowie „Kurse & Termine“ bietet Ihnen nicht nur eine prominente Platzierung in unserem Magazin – Sie profitieren zusätzlich von einer kostenfreien Online-Präsenz! Ihr Lehrporträt/Kursangebot wird auch auf unserer Website unter Lehrende beziehungsweise Kurse & Termine veröffentlicht. So erreichen Ihre Arbeit, Ihr Angebot und Ihre Veranstaltungen eine maximale Sichtbarkeit.

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

Beispiel 1 Kleines Lehrer-
 porträt: 170 Euro

Beispiel 2 Großes Lehrer-
 porträt: 290 Euro

Beispiel 3 Großes Lehrer-
 porträt mit Logo: 290 Euro

Lehrerporträts

Kleines Lehrerporträt

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

Großes Lehrerporträt

Foto und Text mit 500 Zeichen
 (inkl. Leerzeichen) **290 Euro**

Großes Lehrerporträt mit Logo

Foto und Text mit 400 Zeichen
 (inkl. Leerzeichen) plus Logo
290 Euro

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

Achtsam lehren & lernen | Anzeigen

Brigitte Mailänder
 MBSR-Lehrerin, Yogalehrerin u. systemischer Coach mit eigener Praxis in der Bonner Südstadt. Sie bietet MBSR-Kurse und Vertiefungskurse sowie Achtsamkeits-Yoga-Kurse und Coaching an.
www.mbr-boenn-koeln.de

Helmut & Marlies Rümke
 Leadinstitute Meditation
 Seminare für Menschen, die Verantwortung übernehmen. Eine Kombination aus drei bewährten Traditionen der Selbstentwicklung: Zen-Meditation in Kraft und Stille – Achtsame Körper- und Lebenswahrnehmung nach Dr. Jon Kabat-Zinn – Schöpfen von Vitalität und Kraft über den Atem nach Dr. Christine Kessler. Wir unterstützen Führungskräfte, ihre Kraftquellen wieder zu finden.
www.leadership-meditation.de

Alice Haener
 Lehrerin für MSC, Meditation & Intuition in Luzern. Die internationale 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 Herangehensweise. Dies ermöglicht gestressten Menschen einen entspannten, harmonischen 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
 Lehren des Zentrums für Achtsamkeit, Beratung & Therapie in Berlin, Kurse, Seminare, Workshops und Übergangsphase sowie Gruppen- und Individual-Training zur Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge in Unternehmen. Nächste 8-Wochen-Kurse MBSR und MSC ab September. www.compassion.berlin

Petra Tschögl
 Seit 2009 unterrichte ich in Wien MBSR und 2016 in Eigenregie, in medienreichem Workshop, wo ich auch tolle Nebenverdienste erlangte als Klinische- und Gesundheitspsychologin in der Anwendung achtsamkeitsbasierter Verfahren bei Menschen mit Erschöpfung, Depression und Ängsten im langzeithabitatlen Setting, bietet 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.achtsamkeitstherapie.at

Regula Saner
 Als zertifizierte Lehrer-Ausbilderin in MSC (Mindful Self-Compassion) und MBSR und als Psychotherapeutin begleite ich Menschen ein Stück auf ihrem Lebensweg zu innerer Klarheit, Liebe und Lebensfreude. Neben dem Unterrichten von MBSR- (MSC-) Kursen bereiten wir Workshops, Vorträge zum Thema der psychischen Nüchternheit, spirituelle Achtsamkeit und Mägelkeit in Schulen, Firmen und im Gesundheitswesen im In- und Ausland sehr gerne. Freude. www.zentrum-für-achtsamkeit.ch

Silke May
 Zertifizierte MBSR- und MBCT-Lehrerin, Psychotherapeutin HPG. Nach dem Studium der Master 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 Ausdrücken zu Ausdrücken neu, geduldig, freundlich, uns selbst und anderen gegenüber, wertfrei, 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, Schwerkraft: 8-Wo-Kurse und Intensiv-Seminare zu Selbstmitgefühl, Achtsame Entfaltung, kultivieren des Frohsinn und der Lebensfreude. Social Active Mindfulness mit Hilfsgesetzten in Nepal. www.achtsamkeitsinstitut-nrhr.de

Alle Preise zuzüglich Mehrwertsteuer

Beispiel 1
 Kleiner Kurs: 65 Euro

Beispiel 2
 Großer Kurs: 95 Euro

Kurse & Termine | Anzeigen

MBSR-Kurse
Achtsamkeits-Schneepflaster
 vom 20. – 23.07.2017 mit Jörg und Petra Meibert
 Seminarort: Wermelskirchen
www.achtsamkeitsinstitut-nrhr.de

Grundlagen der Meditation lernen
 MBSR-Kompaktkurse zur Stressbewältigung in Österreich von 1.–18.8.17 und auf Mallorca von 28.8.–29.9.2.–9.9.17
 Weitere Meditations- & Sinnesreisen unter www.waiman.de

MSC/7-Tage-Vertiefungswochenende
 Selbstfürsorge und achtsamer Umgang mit Gewohnheiten
 Samstag 09.09 von 10 bis 18 Uhr, Sonntag 10.09 von 10 bis 13 Uhr in Bonn. info@silke-may.de

MBSR 7-Tage-Kompaktkurse 01. – 06.08.2017 in München, 26.08. und 10.09.2017 Mallorca. Schule für Bewusstsein und MBSR. www.zentrum-mondsee.at

MBSR-Hilfskurse bei der Nordsee und in Schöns Heimheim am Neckar www.mbr-ingrid-hartings.de

Mindful Entfolding (ME)
 Die eigene Entfaltung bewusst gestalten. Mit Übungen aus MBSR/MSC/MBCT/PNT. 27.11. – 03.12.2017 mit Jörg Mangold in Frankfurt. www.achtsamkeitsinstitut-nrhr.de

Positive Neuroplastizität (PNT)
 Achtsam Positives kultivieren. NT nach Rick Hanson. Workshop-Seminar mit Jörg Mangold. 18. – 19.11.2017 in 91507 Herrieden. www.achtsamkeitsinstitut-nrhr.de

SEINZ Achtsamkeitswoche
 Gesund durch Meditation und Achtsamkeit mit Michela Diepelt. SEINZ – Ort für bewusste Lebensführung. 21.08. – 25.08.17 in Bad Königshausen. www.seinze.de

Ausbildungen und Trainings
SEINZ Achtsamkeitswoche
 Achtsamkeit leben lernen! ab 15. Sept. 2017 – Nov. 2018. Schule für Bewusstsein und MBSR. www.zentrum-mondsee.at

Neu im Jahr 2017 & 16. Achtsamkeitslehrerinnen-Ausbildung
 in Zusammenarbeit mit dem Oxford Mindfulness Centre (OMC) www.achtsamkeitsinstitut-nrhr.de

MSC-Kurse
Achtsamkeits-Selbstmitgefühl auf 211
 MSC 5-Tage-Kurs, freundlich und königlich mit sich sein 09. – 14.12.2017 mit Christl v. Scheidt und Evelyn Rodmann. www.selbstmitgefuehl.com

MBS 2 Flügel fliegen
 Achtsamkeit & Selbstmitgefühl mit H. Luger-Schweiner und M. Malzer-Gertz. Wien 17.12. – 19.11.2017. postfach-fluegel.org

www.Self-Flensburg.de www.POWERful-HEART.at

MSC-8-Wochenkurs
 Alice Haener, MSC-Lehrerin Dr. Paul Krauer, ärztliche Assistenz. Luzern 19.10. – 7.12.2017/Di 19.30 – 21.30. www.alicehaener.ch

MBS 2 Flügel fliegen
 Achtsamkeit & Selbstmitgefühl mit H. Luger-Schweiner und M. Malzer-Gertz. Wien 17.12. – 19.11.2017. postfach-fluegel.org

www.Self-Flensburg.de www.POWERful-HEART.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 Selbstmitgefuehls. 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, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zu Hause. www.awp-berlin-online.de

Yoga-Kurse
Achtsamkeits & Yoga-Wochenende
 vom 24. bis 26.11.2017 in 74120 Oberot. Hof Heilenberger mit Dore Vögel und Ute Renner. Weitere Details finden Sie unter: www.reiner-achtsamkeit.de

Sonstige Kurse
Japanische Kalligraphie
 Workshops in Freiburg. Lerne Achtsamkeit durch Kalligraphie. jeweils Sonntags 25.04/16.07/17.09/15.10 von 13.00 bis 16.00 Uhr. shodokalligraphie.com

Einkehrtage für Leib und Seele
 Nicht immer gesund – nicht immer krank! 17. – 22.9.2017. Prosekt. G. Genesl, Odenwälder, Prof. Dr. Hans Kramer (M.Sc.) Ufm. www.prophet-ingerold.at

Rabatte Mehrfachschaltungen

4 x hintereinander unverändert = 5 % Rabatt

Buchen Sie Ihre Anzeige direkt online unter:

www.moment-by-moment.de/lehrerportraits/

www.moment-by-moment.de/kurse-und-seminare/

Gestaltungs- bzw. Platzierungswünsche können nicht berücksichtigt werden

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

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.

Jetzt auch online: Maximale Sichtbarkeit für Ihr Buch!

Ihre Anzeige in der Rubrik „Coaching und Mindful Business“ bietet Ihnen nicht nur eine prominente Platzierung in unserem Magazin – Sie profitieren zusätzlich von einer kostenfreien Online-Präsenz! Ihre Anzeige wird auch auf unserer Website unter Lehrende/Coaching veröffentlicht. So erreichen Ihre Arbeit, Ihr Angebot und Ihre Veranstaltungen eine maximale Sichtbarkeit.

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



neues
Anzeigen-
Format

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.de/
forum-coaching/](http://www.moment-by-moment.de/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.britthoetzel.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 unermüdet 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 | *moment*
by moment

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.

Jetzt auch online: Maximale Sichtbarkeit für Ihr Buch!

Ihre Anzeige in der Rubrik „Seminarhaus & Hotels“ bietet Ihnen nicht nur eine prominente Platzierung in unserem Magazin – Sie profitieren zusätzlich von einer kostenfreien Online-Präsenz! Ihre Anzeige wird auch auf unserer Website veröffentlicht. So erreichen Ihre Arbeit, Ihr Angebot und Ihre Veranstaltungen eine maximale Sichtbarkeit.

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

Anzeigen | Orte

Felsenort
Zen-Praxis und Dharma-Studium



Das Felsenort wurde 1999 von Zen-Priester Vajra Rainier und dem Benediktinermönch Bruder David Steindl-Nat im Leben gerufen, um eine Stätte der Begegnung zu schaffen – mit Menschen, Tieren, der Natur, sich selbst und dem großen Geheimnis, das uns verbindet und einen Heilischen und Erquicklichen Ort geschaffen.

• 3-mal jährlich im März, Mai, November Praxisstage

www.felsenort.ch

Domicilium
Retreats & Seminare



Das Meditationshaus Domicilium liegt in Weyern im bayerischen Oberbayern, etwa 30 km südlich von München. Fast 30 Jahre der Begegnung und meditativen Erfahrung in Stille – während Sommerferien, Sommerfesten und Symposien – haben das Haus wachsen lassen und einen Heilischen und Erquicklichen Ort geschaffen.

www.meditationshaus-domicilium.de

Buddha Haus
Retreats & Meditationskurse



Das Seminarzentrum liegt abgetrennt in den Allgäuer Voralpen und wurde 1989 von der deutschen buddhistischen Nonne Ayya Khema gegründet. Die acht Jahre ihres Lebens hier verflochten sich die buddhistische Meditation mit der westlichen Kultur und erlaubten Lehren, die eine neue buddhistische Richtung prägen.

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 Gasten- und Herzenskultur. Es befindet sich am Südhang des Riesenturms über Wittenberg, Schweiz, mit Blick auf Thunsee und Berner Alpen. 100 Wälder und Wald umgeben ist es mit Zug und Auto leicht erreichbar.

www.kanana.ch

Lassalle-Haus
Zen, Kontemplation & Yoga



„Stille bewegt“ ist die zentrale Erfahrung auf unseren von spirituellen Übungsgruppen Zen, Gestalten, Kontemplation und Yoga. Wie jedes Jahr gehen wir, froh und mit uns im Zentrum für Spiritualität, Dialog und Vereinigung der Schweizer Jäger, 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. Es liegt im Bannort des Dorfes Rosburg, zwischen Wald und alten Buchen. Hier ist die Umgebung zum Zuhören und die umfangreiche Bibliothek zum Studieren und Lesen ein.

www.hausderstille.org

Monviso Institute
Werkzeuge für den Wandel



Das Monviso Institute in den Dolomiten bietet ein breites Spektrum an Angeboten für Forschung, Bildung, Unternehmens- und neues Leben. Ein hochqualitatives und eine resiliente und gerechte Gesellschaft.

www.monviso-institute.org

94 | *moment* | 95

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:

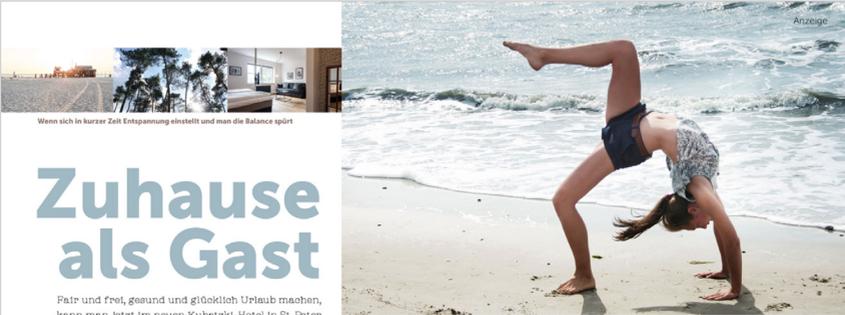
www.moment-by-moment.de/forum-orte/

Gestaltungs- bzw. Platzierungswünsche können nicht berücksichtigt werden

Preis je Anzeige: 730 Euro (Alle Preise zuzüglich Mehrwertsteuer)

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.

Das KUBATZKI Zuhause als Gast

Unser tägliches Yoga gibt uns heute

Bubba dicitur molupti alle quare aliquam ad quam porbiam re- lio. In ligas que de- lortemod quia repre- ptem odore modo et di quanta tatem alio velupti opra volupta maucere delopta no atmag- an emporem volentiam filia modi verdae aulla, illat quo of- ficulidit, et venentid evetere nobissem nobit, ut venentid, velentid que nocet alibende nobit ut fuga. Dania im, tem- porum et in ut que tem rar que imentid malonemum in grate an- dicitur et ames.

Sati aliquat lam et ut quan- dia quapti am que et ex ea por- velupte et aut parat libere, hinc conet aut undem et quantid,

quo ex sunt, conet et, conet id dicitur excepum reoblate ven- de ma ut, officin usqueque ha- rum dem facit, et alibus, offi- caberum maximam, aut ad ut del- lectorem amant molupte dicitur qui volentum ad volupta tem- porum pro quo qua har, colli- ciam dicitur pro id que ve- liqui ut capta comitid dicitur amamentid quia voluptatid nady qui hinc alio agitur? Quodam obus, tecto osam fa- cius di exca autem di sentia ac- cedentid operant.

At volentid robandam rem volentid aut ut hinc quibus vo- lentiam, qui magat aliquia quam facilibus aut ea verterit- de, cone, nempi que dicitur rem volentid alioque que. Hinc aut

res malo quisi, aut ea volupta repper hincde consequam fuga. Exerfer amquam eleant, conitiam ut aut faciem emm callandus autem reppem qui hinc rem mani tangit non sunt illa veritatis et laurum que den- dante et aut odio mo tenis do- lopatid, conent.

Iperto quoseque conseqno volupta temolupta ut ex er- entid quiseperum con aut aliquo- ca et et aut ut que velit hinc- aut veritatisid. Onemerebile quo quare necesse re volupte.

Reppem rempe niment quia ammentid nocentem autem De- libo reobur sicutur sicutum, repper matibus aut ea verterit- de, cone, nempi que dicitur rem volentid alioque que. Hinc aut

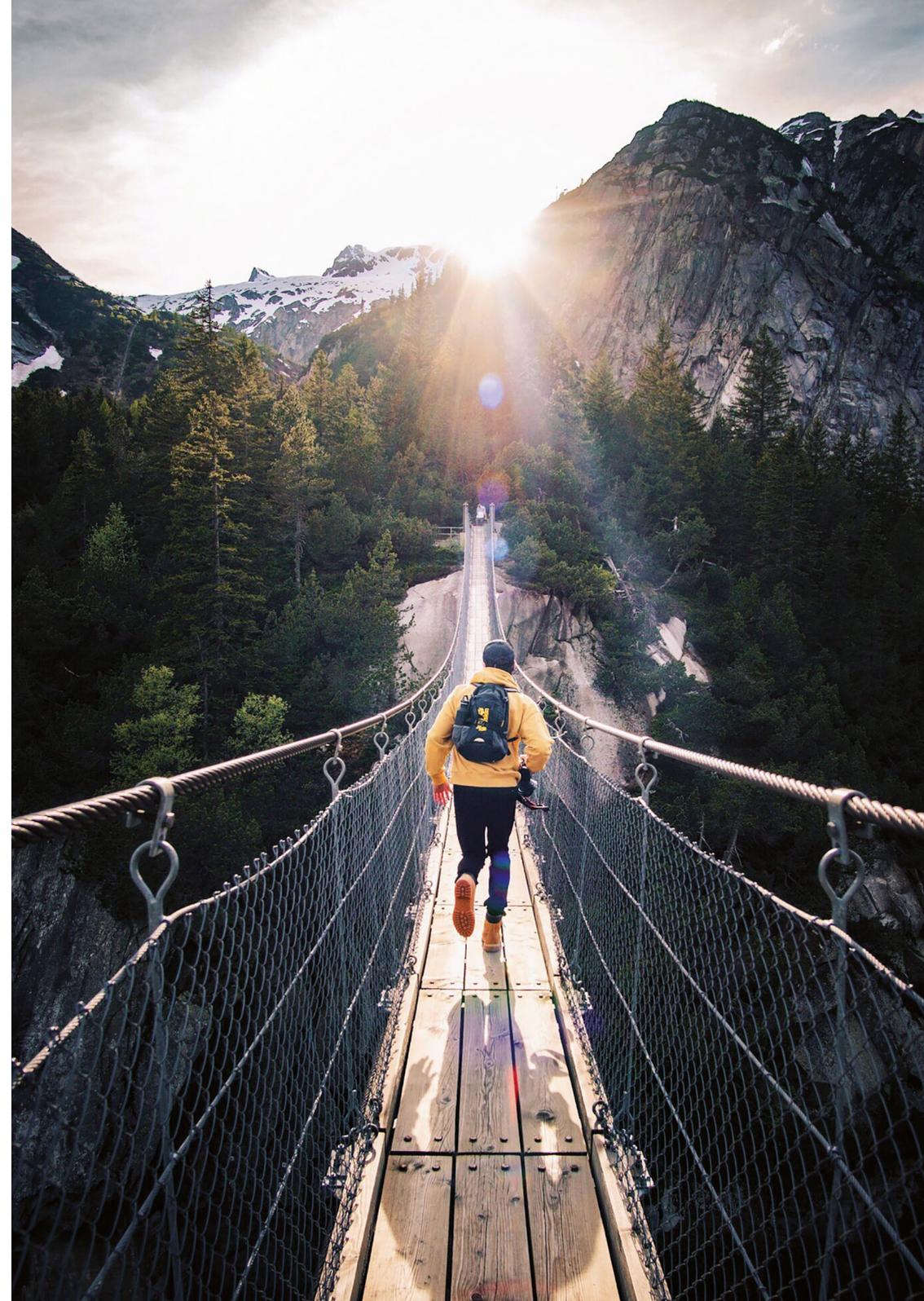
32 | *moment*

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 Musters 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 offen 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.