



Frühlingsnews - Angebote, Inspiration & Veränderungen

Der Winter neigt sich langsam dem Ende zu und die ersten Sonnenstrahlen bringen neues Leben in unsere Gärten und Häuser. Auch bei uns gibt es wieder spannende Entwicklungen, inspirierende Begegnungen und wertvolle Erfahrungen, die wir gerne mit euch teilen möchten.



Liebe Leserinnen und Leser,

Meinungen und Werte in unserer heutigen Welt scheinen sich mitunter über Nacht zu verändern. Gleichzeitig werden wir täglich mit Neuerungen konfrontiert: Künstliche Intelligenz, die schon bald die Arbeit von Büroangestellten übernehmen soll. Selbstfahrende Autos, die den Taxifahrern

den Job wegnehmen. Oder das Projekt, den Mars zu besiedeln, damit die Spezies Mensch überleben kann, wenn die Erde mal unbewohnbar ist.

Es sind gerade etwas viel Veränderungen, mit denen wir konfrontiert werden. Und sie kommen immer schneller. Ein Ende ist nicht abzusehen. Wir Menschen werden dabei verunsichert. Wie geht es weiter? Wo ist mein Platz?

Da ist ein Aufenthalt in einem unserer Häuser im Tessin oder am Brienzersee für viele Menschen ein Segen. In einer liebevollen Umgebung kann man sich seinen Problemen und Herausforderungen widmen. Kann sich in Ruhe mit seinen Ressourcen befassen und wird therapeutisch unterstützt, damit man schlussendlich die Herausforderungen des täglichen Lebens besser meistern kann.

Wie beschrieb doch kürzlich eine unserer Gäste: «Endlich konnte ich mal wieder abheben und mein Leben von oben betrachten. Gelandet bin ich dann an einem anderen Ort in meinem Leben - mit viel mehr Licht, Liebe und Zuversicht».

Ich wünsche viel Spass beim Lesen.

Herzlich,

Urs Matter, Präsident des Stiftungsrates





Oster Stille Retreat - ein paar freie Plätze

Vom 16. bis 21. April 2025 findet im Visionshaus erneut unser Oster-Stille-Retreat statt.

Eine besondere Gelegenheit, ganz in die Stille einzutauchen und dich auf eine innere Reise zu begeben.

In diesen Tagen des Schweigens begleiten dich verschiedene **Meditationen**, wohltuende **Körpertherapien** und gesunde, mit Liebe zubereitete Mahlzeiten. Ein Raum, um zur Ruhe zu kommen, neue Klarheit zu finden und dich tief zu erholen.

Es gibt noch ein paar freie Plätze!

Anmeldung & Infos

Kontakt:

Per E-Mail: visionshaus@stiftung-lebenstraum.ch

Stiftung Lebenstraum

Telefonisch: 031 791 39 38

Oder direkt über das [Anmeldeformular](#)

Neu: Halbtagesbegleitung & kürzere Aufenthalte möglich!

Wer bereits einmal bei uns war, kann das Angebot „Innere Entwicklung“ nun auch in einer verkürzten Variante ab 4 Tagen buchen.

Zusätzlich gibt es für Wiederkehrende die Möglichkeit einer Halbtagesbegleitung - ideal, wenn du mehr Freiraum für dich möchtest.

Details:



Innere Entwicklung - Eine Begegnung mit dir selbst

IM VISIONSHAUS & IM CASA BETULLA

Manchmal spüren wir, dass es an der Zeit ist, neue Wege zu gehen. Unser

Angebot „**Wachstum und Entfaltung**“ richtet sich an Menschen, die ihr Potenzial entfalten, eine klare Vision für ihr Leben entwickeln und sich selbst auf einer tieferen Ebene begegnen möchten.

Das **Visionshaus** und das **Casa Betulla** bieten dir einen **geschützten Raum**, um dich selbst neu kennenzulernen - mit therapeutischer Begleitung, achtsamen Impulsen und genügend Zeit für dich.

Tagesprogramm - CHF 370.- pro Tag

(inkl. Unterkunft, Vollpension, therapeutische Prozessbegleitung)

NEU! Für alle, die bereits einmal in einem unserer Häuser zu Gast waren - egal in welchem Rahmen - gibt es jetzt zwei neue Möglichkeiten:

- **Halbtagesprogramm - CHF 310.- pro Tag**
(inkl. Unterkunft, Vollpension, therapeutische Halbtages-Prozessbegleitung)
Ein halber Tag Prozessarbeit, der restliche Tag zur freien Verfügung - für Integration, Ruhe oder eigene Entdeckungen.
- **Kurze Aufenthalte** sind neu schon ab 4 Tagen möglich.

Anmeldung & Infos

Kontakt & Anmeldung Visionshaus:

Per E-Mail: visionshaus@stiftung-lebenstraum.ch

Stiftung Lebenstraum

Telefonisch: 031 791 39 38

Oder direkt über das [Anmeldeformular](#)

Kontakt & Anmeldung Casa Betulla:

Per E-Mail: casa-betulla@stiftung-lebenstraum.ch

Stiftung Lebenstraum

Telefonisch: 091 796 22 50

Oder direkt über das [Anmeldeformular](#)



Zeit für dich - Auszeit im Visionshaus

Ein paar Tage einfach nichts müssen. Zur Ruhe kommen, durchatmen, die Gedanken ziehen lassen.

Im Visionshaus erwartet dich ein Ort der Geborgenheit:

- 🌿 Morgens meditieren im lichtdurchfluteten Pavillon
- 🍴 Gesunde, liebevoll zubereitete Mahlzeiten genießen
- 🚶 Spaziergänge in der Natur, die Weite und Stille aufnehmen
- 🔥 Saunaabende, um tief zu entspannen (3x in der Woche)
- 🧘 Körpertherapien, die dich wieder bei dir ankommen lassen
- 🎨 Im Atelier kreativ werden - oder einfach in der gemütlichen Stube ein Buch lesen

Ab zwei Nächten kannst du dir diese **Auszeit und Stille** gönnen - ganz nach deinen Bedürfnissen.

Anmeldung & Infos

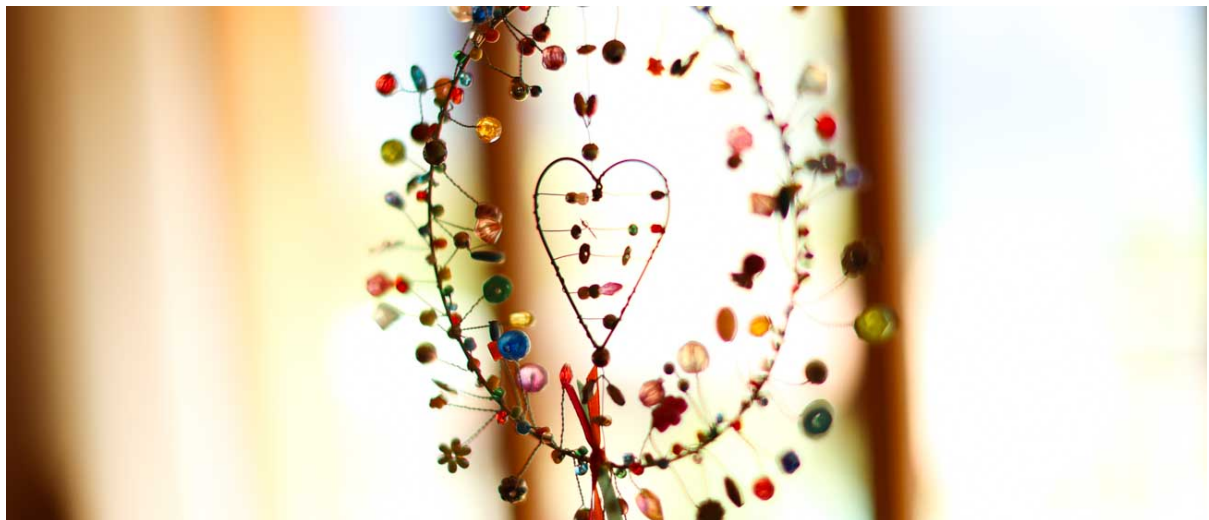
Kontakt:

Per E-Mail: visionshaus@stiftung-lebenstraum.ch

Stiftung Lebenstraum

Telefonisch: 031 791 39 38

Oder direkt über das [Anmeldeformular](#)



Deine Erfahrung zählt - Hilf uns, sichtbar zu bleiben!

Hast du bereits eine besondere Zeit im Visionshaus oder Casa Betulla verbracht? Deine Erfahrungen sind wertvoll.

Mit einer kurzen **Google-Rezension** kannst du uns unterstützen und dazu beitragen, dass unser Angebot für mehr Menschen sichtbar wird.

So geht's:

- Auf deinem Google Mail oder Google Konto einloggen,
- Button unten klicken,
- **Kurz erzählen**, was dich besonders berührt hat - auch ein Wort oder ein Satz bedeutet uns viel! 💛





Jede Rezension macht einen Unterschied. **Danke für deine Unterstützung!**

Verstärkung gesucht – Offene Stelle im Gastgeber*innen Team Ringgenberg

Hast du Freude an der Natur und am achtsamen Gestalten eines besonderen Ortes?

Für unser **Gastgeber*innenteam im Visionshaus** suchen wir Unterstützung mit dem **Schwerpunkt Gartenpflege & Hausunterhalt**.

Deine Aufgaben:

-  **Pflege und Gestaltung der Gartenanlagen**
-  **Kleinere Unterhaltsarbeiten im und ums Haus**
-  **Vegetarisches Kochen für unsere Gäste**
-  **Reinigung und Pflege des Hauses**

Eine sinnvolle, vielseitige Tätigkeit an einem inspirierenden Ort.

Mehr Informationen & Bewerbung:

Offene Stelle

Wir freuen uns auf dich!



Ausblick Medizinradkurse 2025

Der Wind der Veränderung weht - und auch in den Medizinradseminaren gibt es Neuerungen.

Pause für den 1. Zyklus: 2025 findet der erste Zyklus „Weg des Herzens“ nicht statt. Diese Zeit wird genutzt, um das Angebot neu zu gestalten.

Fortlaufende Zyklen: Der **2. Zyklus** (10 Teilnehmende) und der **4. Zyklus** (5 Teilnehmende) gehen wie geplant weiter - mit Seminaren in der Deutschschweiz, im Tessin und in Sardinien.

Neue Impulse: Wer das Medizinrad in kompakter Form erleben möchte, kann an drei Sonntagen in Zürich dabei sein: **30.3., 18.5. und 20./21.9.**

Neu: Klangreise am Medizinrad

Ein besonderes Tagesangebot in Zürich: **Am 29.3.2025** laden Andrea & Simone zu einer **Klangreise am Medizinrad** ein - eine Gelegenheit, deine Verbindung zu dir selbst mit Klang und Gesang zu stärken.

Treffen am Medizinrad in Norddeutschland

Ehemalige Teilnehmer*innen organisieren vom **20. bis 24. Juli 2025** ein **offenes Treffen am Medizinrad** in Missen (Norddeutschland). Wer das

Medizinrad im Herzen trägt, ist herzlich willkommen! Infos bei **Bettina:**
bettina.paulisch@web.de.

🎉 Medizinrad-Fest im November

Von **16. bis 19. November 2025** laden Andrea und Gillian alle Medizinrad-Freund*innen ins **Hotel Ucliva** ein. Ein Raum, um gemeinsam zu feiern, das Jahr zu ehren und das Rad weiterzubewegen.

Herzlichst,
Andrea Meier

[Zur Anmeldung Medizinradkurse](#)



Frühlingserwachen mit dem Verein Sogno di Vita

Der Frühling lädt dazu ein, innezuhalten und neue Impulse zu setzen. Der **Verein Sogno di Vita** bietet dir verschiedene Gelegenheiten, um gemeinsam achtsame Momente zu erleben:

Online-Meditationen

Zeit für dich, wo immer du bist. Gönn dir eine Auszeit und finde Ruhe in der Stille - ganz bequem von zu Hause aus.

Donnerstag, 20.03.2025 & 25.04.2025

Jeweils um 20:00 Uhr

Hier kannst du dich direkt für die Online-Meditationen anmelden:

[Hier klicken](#)

Themenwanderung am Sonntag, 25.05.2025

Mit inspirierenden Übungen erkunden wir gemeinsam die Natur und reflektieren zentrale Fragen:

- Wie choreografiere ich mein Leben?
- Wie setze ich meine Energien ein?
- Welche Prioritäten sind mir wichtig?

Wenn du dabei sein möchtest, melde dich gerne per E-Mail an:

verein@stiftung-lebenstraum.ch.

Wir freuen uns auf Dich,

Gillian, Rita, Muriel, Sarah, Juderico



Bewusstsein entwickeln - wie Präsenz unser Leben verändern kann

VORTRAG VON MAIRED PETZOLDT

Bewusstseinsentwicklung unterstützt uns, entspannter und stress-resilienter unseren Alltag zu meistern, innerlich zu reifen und unser Potenzial zu entfalten.

Welche zentrale Rolle spielen dabei unser Mental-, Emotional- und physischer Körper?

Warum brauchen wir ein wachsendes Bewusstsein, wenn wir die Muster unserer Vergangenheit integrieren und in eine neue, ganzheitlichere Welt hineinwachsen wollen?

Wo findet der Anlass statt:

Berner Generationenhaus

Bahnhofplatz 2

3001 Bern

Kosten:

CHF 35.-

[Zur Anmeldung](#)



Herzlich willkommen im Visionshaus Sarah!

Seit Januar dieses Jahres bereichert **Sarah Wagner** unser **Therapeut*innen Team** - mit ihrer warmen Präsenz und einem tiefen Erfahrungsschatz.

Sarah bringt eine langjährige Auseinandersetzung mit dem **Medizinrad**, eine fundierte Ausbildung in **körperorientierter, integrativer Traumatherapie** sowie umfassende Unterrichts- und Begleiterfahrung in **Yoga und somatischen Methoden** wie **Feldenkrais**, **Body-Mind Centering®** und **Somatic Yoga** mit.

Zudem ist sie unserer Stiftung seit vielen Jahren verbunden und engagiert sich aktiv im **Verein**.

Wir freuen uns sehr, dass Sarah nun auch in dieser Rolle Teil unseres Teams ist!

Jahresbericht 2024 – Ein Blick zurück

Ein Jahr voller Begegnungen, Entwicklungen und berührender Momente liegt hinter uns. In unserem **Jahresbericht 2024** werfen wir einen Blick auf das, was gewachsen ist.

Wir danken allen, die diesen Weg mit uns gehen und freuen uns auf alles, was kommt!

[Zum Jahresbericht](#)



Danke für eure Unterstützung!

Zum Schluss ein herzliches Dankeschön an alle, die uns in den letzten Monaten begleitet und unterstützt haben - sei es durch eure Besuche, eure Rückmeldungen oder einfach durch euer Dasein.

Wir freuen uns, euch in einem unserer Häuser oder bei einem Seminar wiederzusehen!

Herzlich,

Das Team der Stiftung Lebenstraum



Stiftung Lebenstraum

Fondazione Sogno di Vita

Campi Grandi di Sotto 9

6652 Tegna

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.

Sie haben die E-Mail erhalten, weil Sie sich für den Newsletter angemeldet haben.

[Abbestellen](#)

