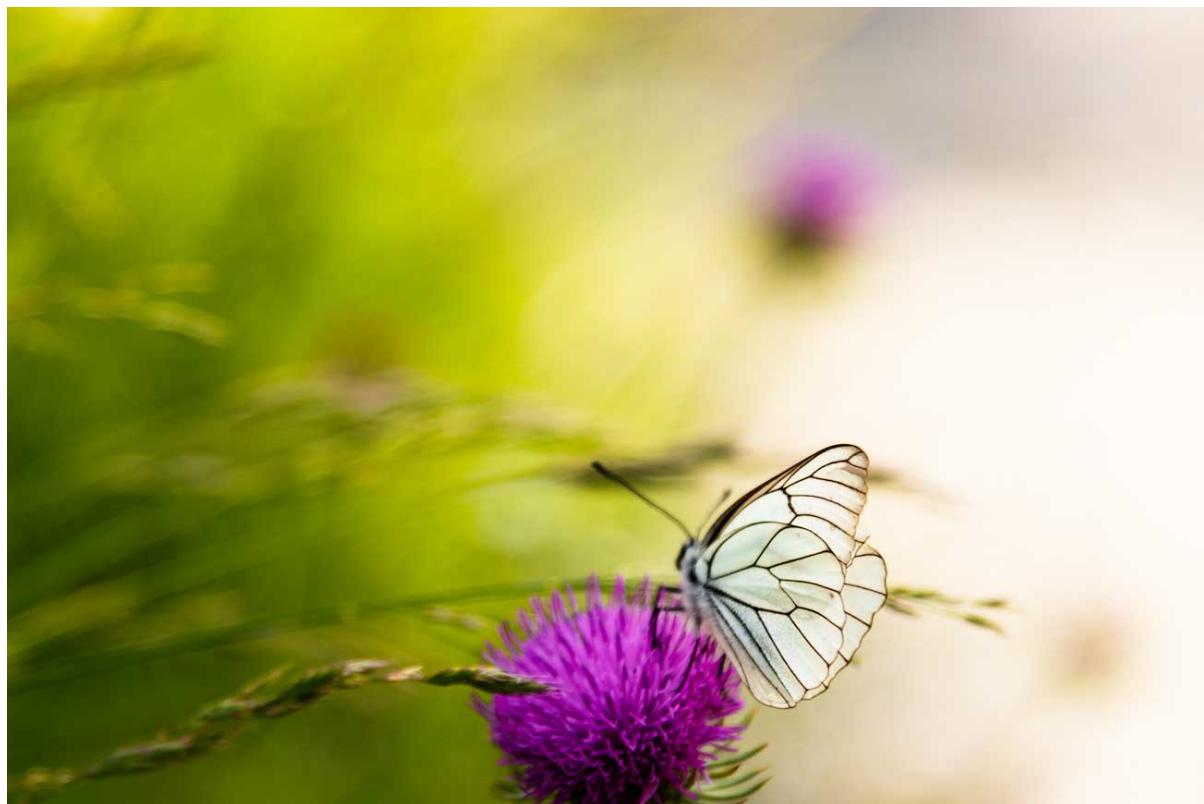




Zwei neue Wege zu dir selbst

Du findest in diesem Newsletter:

- Neue Antworten auf eine laute Welt
- Neue Retreatangebote im Visionshaus: «**Mitgefühl für dich selbst**» und «**Top-Leistung oder tiptop Leben?**»
- Spontan freie Plätze für «**Krise als Wendepunkt**» in der Casa Betulla
- Unser Geschenk: eine Körpertherapie für dich!
- Frieden ermöglichen!



Liebe Leser:in, lieber Leser

Wann hast du deine innere Stimme zuletzt wahrgenommen? Wann war sie so deutlich, dass du sie hören und ihr folgen konntest?

Wir von der Stiftung Lebenstraum nehmen wahr, wie viele Menschen gerade an ihre Grenzen geraten. Erschöpft von einer Welt, die immer lauter, schneller und komplexer

erscheint.

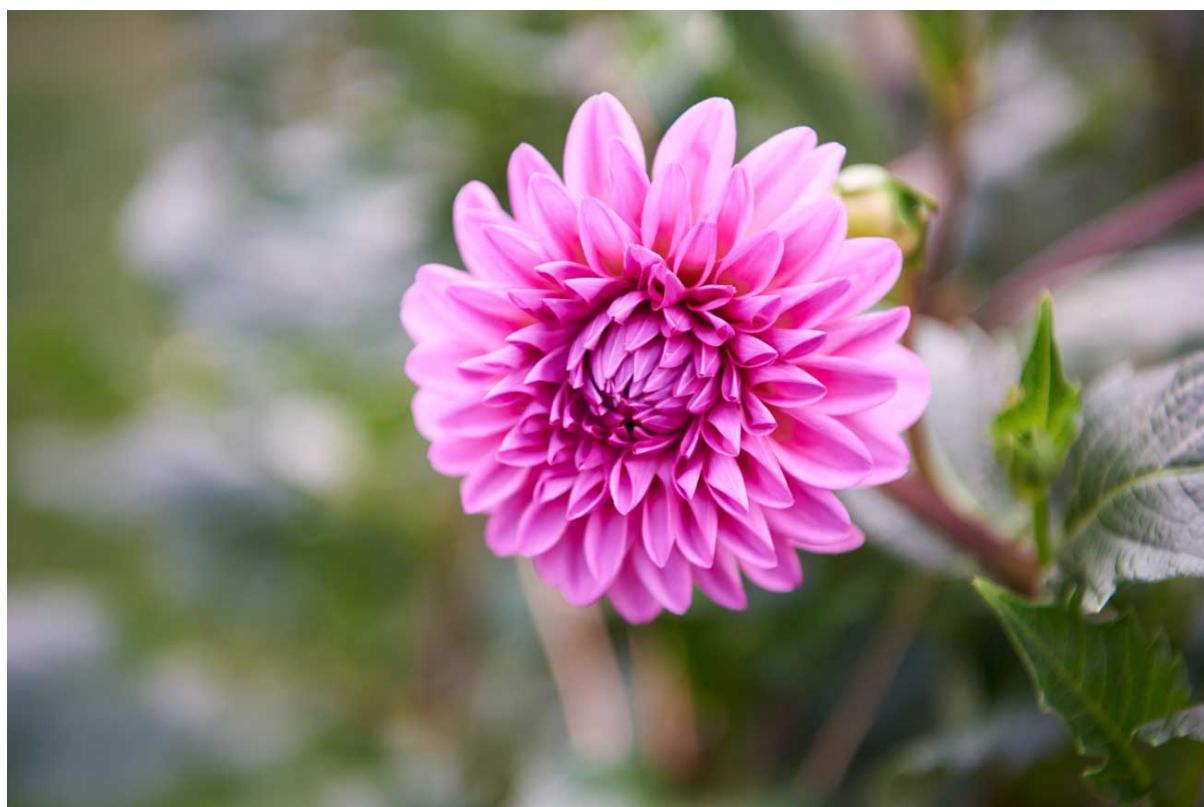
Wenn der Dauerstress und die erschreckenden Nachrichten zur Normalität werden, verlieren viele den Kontakt zu sich selbst und ihrer inneren Führung.

Was wir jetzt brauchen, ist **mehr als eine Pause**.

Wir brauchen eine Pause, in der unser Nervensystem aus dem Überlebensmodus herausfindet. Eine Pause, in der wir neu lernen können, mit Druck, Verantwortung und innerer Überforderung umzugehen.

Genau dafür haben wir im Visionshaus zwei neue Therapieformate entwickelt.

Beide sind eine Antwort auf die Zeit, in der wir leben. Und eine Einladung, ihren Herausforderungen mit neuer Kraft und Klarheit zu begegnen.



Mitgefühl für dich selbst - Therapeutisches Retreat

Dieses 8-Tage-Retreat ist für Menschen, die viel fühlen und viel Verantwortung tragen. Und sich darüber hinaus selbst vergessen. Obwohl sie wüssten, wie wichtig Selbstfürsorge wäre.

In diesem Retreat darfst du den Lärm der Erwartungen hinter dir lassen. Du lernst, dich selbst wieder wahrzunehmen. Grenzen zu setzen, ohne dein Herz zu verschließen. Und dir selbst mit der gleichen Fürsorge zu begegnen, die du anderen schenkst.

Mehr erfahren...



Top-Leistung oder tiptop Leben? Therapeutisches Retreat

Ein 8-tägiges Retreat für Menschen, die beruflich und privat viel leisten - und gleichzeitig spüren:

Ich bin müde. Ich bin gereizt. Ich bin nicht mehr ich selbst.

Hier erfährst du, wie du dich nicht mehr entscheiden musst zwischen Top-Leistung oder tiptop Leben. Du lernst, wie du aus dem Funktionieren aussteigst, ohne alles hinter dir zu lassen. Wie du deine innere Kraft wieder spürst. Wie du gute Entscheidungen trifft - für dich, dein Umfeld und dein Leben. Genieße eine neue Präsenz: im Kopf, im Körper, im Kontakt mit anderen.

[Mehr erfahren...](#)

Beide Retreats kannst du ab sofort buchen.

Die ersten Therapeutischen Retreats starten am 8. Juli. Denn die richtige Zeit für deine Auszeit ist genau jetzt.

Du steckst mitten in einer Lebenskrise?

Dann ist die **Casa Betulla** ein Ort, wo du aufgefangen wirst und lernst, die Fäden deines Lebens wieder selbst in die Hand zu nehmen. Für unser tiefgreifendes **Therapie-Angebot «Krise als Wendepunkt»** (10 Tage) sind momentan auch spontan Plätze frei.

Unser Geschenk für deinen Visionshaus-Besuch im Juli

Da unsere neuen Angebote bereits am 8. Juli starten, gibt es noch **freie Plätze**. Spürst du: «*Jetzt ist der Moment, an mich zu denken*»? Dann möchten wir dir ein besonderes Geschenk machen. Wenn du im Juli ins Visionshaus kommst und an **«Mitgefühl für dich selbst»** oder **«Top-Leistung oder tiptop Leben?»** teilnimmst, schenken wir dir eine zusätzliche Körpertherapie im Wert von 140 Franken.

Frieden ermöglichen!

Vielleicht ist jetzt nicht der richtige Zeitpunkt für dich, zu uns zu kommen, aber vielleicht kennst du jemanden, der gerade an einem Wendepunkt steht? Jemanden, der von der Ruhe des Berner Oberlands oder des Tessins profitieren könnte? Eine Person, die wir mit unserem ganzheitlichen Therapieangebot unterstützen dürfen?

Teile diesen Newsletter gerne mit Freunden, Familie, Kollegen, deiner ärztlichen oder therapeutischen Fachperson – wer weiß, vielleicht ist es genau das, was jemand braucht. Wir sind überzeugt, dass jeder innere Frieden auch zu äußerem Frieden führt.

Ein Klick von dir kann für eine andere Person ein neuer Anfang sein.
Ein stilles „Ich sehe dich.“

Wir sind für euch da und schaffen einen geborgenen Raum für alles, was sich zeigen möchte.

Von Herzen wünschen wir dir leise und langsame Momente, in denen du deine innere Stimme hören und ihr folgen kannst.

Dein Team der Sogno di Vita - Stiftung Lebenstraum

PS: Wenn du das Visionshaus erst einmal kennenlernen oder endlich wieder besuchen möchtest, kannst du auch eine Auszeit buchen. Schon ab zwei Tagen Aufenthalt, öffnen wir unsere Türen für dich. Du genießt unser Haus samt Morgenmeditation, Sauna und Kreativ-Räumen, sowie unsere feinen Speisen. Körpertherapien und Therapie-Gespräche sind zusätzlich optional buchbar.

👉 **Schau dir hier unser flexibles Auszeit-Angebot an.**



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](#)

