

Stille, in der das Wesentliche wieder hörbar wird

Du findest in diesem Newsletter:

- **Stille-Retreat** – ein Geschenk an dich selbst
- **Abschied von Maya Frauchiger – nach 26 Jahren!**
- **Stimmen** aus den Therapeutischen Retreats
- **Deine individuelle Auszeit mit Begleitung**
- **Erfahrungsbericht von Psychotherapeut Peter Hinnen**
- **Schnupperwochenende in der Casa Betulla**
- **Medizinrad-Seminare: Einführungsabende und 1. Zyklus**
- **Unterstützer:innen-Beitrag: Gäste unterstützen Gäste**
- **Kurz-Meditation: "Deine tägliche Mini-Auszeit"**
- **Job-Opening: Social Media Allrounder:in**



Guten Tag {{ contact.VORNAME }}

Das Jahresende naht – und mit ihm Hektik, Abschlussdruck und soziale Verpflichtungen. Oft nehmen wir uns zwischen Terminen kaum Zeit, um innezuhalten. Doch gerade inmitten dieser Eile kann Stille zu einer heilsamen Begleiterin werden. Sie ist mehr als die Abwesenheit von Geräuschen. In der Stille öffnet sich ein Raum, tiefer zu lauschen – der eigenen inneren Stimme, der Intuition und der leisen Weisheit des Lebens.

Wir laden dich ein, dir im November Stille-Zeit zu schenken. Um es dir leichter zu machen, haben wir ein paar besondere Geschenke vorbereitet. Entdecke sie in diesem Newsletter – nebst den spannenden neuen Angeboten, die wir dir nicht vorenthalten möchten.

Wir wünschen dir eine gute Lektüre.



Stille-Retreat – ein Geschenk an dich selbst

Stille und Meditation sind Geschenke, die du dir selbst vor Weihnachten oder zum Jahresbeginn machen kannst: Unsere Stille-Retreats im Visionshaus und in der Casa Betulla bieten dir einen wunderbaren naturverbundenen Rahmen, um den Blick nach

innen zu richten, Gedanken zu sortieren und deine Gefühle wahrzunehmen. Mit Hilfe von Meditationen kann sich dein Nervensystem entspannen und deine Intuition wird gestärkt. Verbunden, genährt und mit klarem Geist darfst du so ins neue Jahr starten.

Melde dich jetzt an:

Visionshaus, Berner Oberland: 17.-22.12.2025 & 1.-6.4.2026

Casa Betulla, Tessin: 3. - 7.1.2026



Abschied von Maya Frauchiger - Danke von Herzen

Maya Frauchiger hat 26 Jahre als Therapeutin in der Herberge Häutligen und im Visionshaus gewirkt. Mit ihrem grossen Herzen, Humor, mit Echtheit und Erdung hat sie einen unschätzbar wertvollen Beitrag für unsere Häuser geleistet und unzähligen Menschen einen Raum für Heilung geschenkt.

Liebe Maya, 26 Jahre – das ist mehr als nur ein Arbeitsleben. Das ist eine Ära. In all den Jahren hast du mutig und neugierig mit angepackt, getragen und gehalten – oft auch das, was nicht leicht war. Du hast Wärme ausgestrahlt, Räume geschaffen, in denen

man sich einfach wohlfühlte. Du hast Menschen verbunden, Brücken gebaut und Gemeinschaft lebendig gemacht. Dein offenes, fröhliches Wesen hat Türen geöffnet – und Herzen gleich mit.

Dein Engagement war nie bloss eine Aufgabe, sondern eine Herzensangelegenheit, in der deine Berufung zum Ausdruck kam. In all den Projekten, Teams, und vor allem bei all den Menschen, die du begleitet hast, hinterlässt du lichte Spuren. Liebe Maya danke für deine Stärke, deinen Humor und deine Wärme – und für all das, was du in diesen 26 Jahren gegeben hast.

Nun geht die Reise für Maya weiter als Therapeutin in eigener Praxis und in der Psychiatrie Spitz. Mit einem weinenden Auge und voller Dankbarkeit sagen wir: Adieu Maya. Möge dein weiterer Weg so hell und reich sein, wie die Spuren, die du bei uns hinterlässt. Mehr über Maya und ihre neue Tätigkeit findest du auf ihrer [Webseite](#).

Stimmen aus den therapeutischen Retreats

„Nach nur acht Tagen mit Blick auf den türkisfarbenen Brienzersee, verwöhnt mit liebevoller Aufmerksamkeit, gutem und gesunden Essen, intelligenter Einfühlsamkeit, fühle ich mich verbunden mit der Natur, mit den Menschen und vor allem mit mir selbst. Für mich ein kleines Wunder.“

„Danke für diese liebevolle, achtsame und individuelle, professionelle Begleitung. Hier konnte ich Ruhe und meinen Weg zu mir zurück finden. Mein Herz und mein Körper sind leicht. Diese super tolle und gesunde Seelennahrung hat mich gestärkt und inspiriert.“

Solche Stimmen berühren uns immer wieder. Vor vier Monaten haben wir im Visionshaus die ersten Gäste zu unseren therapeutischen Retreats **«Mitgefühl für dich selbst»** und **«Weniger Stress - mehr Leben»** empfangen. Seither dürfen wir erleben, wie Menschen im geborgenen, begleiteten Raum neue Wege zu mehr Selbstmitgefühl finden und nach langen Stressphasen wieder zur Ruhe kommen.



Deine individuelle Auszeit mit Begleitung

Ab 2 Nächten kannst du im Visionshaus eine **Auszeit mit Begleitung** buchen. Tempo und Inhalte deines Aufenthalts besprechen wir gemeinsam zu Beginn deines Aufenthaltes. Zur Auswahl stehen tägliche therapeutische Einzelgespräche – nach Wunsch mit weiterführenden Aufgaben, Ritualen oder Biografiearbeit, Atelier- oder Gartenarbeit. Körpertherapien und Gruppenstunden zur Regulierung des Nervensystems.

Vielleicht dürfen wir dich bald im **Visionshaus** willkommen heissen?

Erfahrungsbericht von Psychotherapeut Peter Hinnen

„Ein Patient verschwand – und kam verwandelt zurück.“ So beginnt der berührende Erfahrungsbericht des Psychotherapeuten Peter Hinnen. In seiner Geschichte erzählt er von der überraschenden Wandlung eines Klienten und wie die Begegnung mit der Casa

Betulla nicht nur diesen Menschen, sondern auch seine therapeutische Arbeit nachhaltig verändert hat.

Lies die ganze Geschichte: „*Und wenn sie nicht gestorben sind, so buchen sie noch heute ...*“



Schnupper-Wochenende in der Casa Betulla

Lust, uns und die **Casa Betulla** kennenzulernen? Neben den beiden Angeboten **Krise als Wendepunkt** und **Wachstum & Entfaltung** gibt es neu auch die Möglichkeit, mehrmals im Jahr ein **Schnupperwochenende** zu verbringen. Vielleicht möchtest du dabei uns und unser Haus kennenlernen – oder deinem Partner, einer Freundin oder einem Freund die Casa Betulla und unsere Arbeit näherbringen?

Ein Wochenende zum Ankommen, Spüren und Erleben – wir freuen uns auf dich!

Anmeldung und Infos: casa-betulla@stiftung-lebenstraum.ch

Medizinrad-Seminare: Infoabende und 1. Zyklus – Kraft der Heilung

Möchtest du dich und deine Geschichte neu kennenlernen, alte Prägungen erkennen und für dich und dein Leben neue Möglichkeiten entfalten?

Unsere Medizinrad-Ausbildung bietet den Raum dafür. Im Mittelpunkt steht das Medizinrad der indigenen Kulturen mit ihren acht Kräften. In den Seminaren schulst du deine Wahrnehmung und Intuition und lernst, Signale wachsamer wahrzunehmen. Aufenthalte in der Natur wechseln sich ab mit Wissensvermittlung und Erfahrungsaustausch. Der 1. Zyklus «Kraft der Heilung» startet Anfang 2026.

[Weitere Informationen und Termine der Infoabende und Medizinrad-Kurse.](#)

Unterstützer:innen-Beitrag: Gäste unterstützen Gäste

Als Stiftung möchten wir allen Menschen, die sich einen Aufenthalt in einem unserer Häuser wünschen, diesen auch ermöglichen. Jedoch längst nicht alle Menschen können sich eine Auszeit bei uns leisten – dies obwohl wir bewusst faire Preise anbieten.

Gästen bieten wir deshalb an, den Unterstützer:innen-Preis zu bezahlen. Er ermöglicht anderen Menschen den Aufenthalt zu einem reduzierten Preis. Vielleicht bist du schon bald einer dieser unterstützenden Gäste? Mit einem solchen Akt der Solidarität trägst du dazu bei, dass wir noch mehr Menschen in schwierigen Lebenslagen unterstützen können und unsere Angebote auch in Zukunft erhalten bleiben. **[Weitere Möglichkeiten, Solidaritätsbeiträge zu spenden findest du hier.](#)**



Kleine Auszeit für dich selbst

Wenn wir gestresst sind, vergessen wir oft nicht nur die Pausen, sondern auch das tief Atmen. Wie wäre es, beides zu verbinden und dir damit eine regenerierende Mini-Auszeit zu schenken? Probier's aus und gönne dir 6 Minuten pro Tag um bewusst durchzuatmen.

Unsere Meditation "**Kleine Auszeit für dich selbst**" unterstützt dich dabei.

Job-Opening: Social Media Allrounder:in – ehrenamtliches Engagement

Wir brauchen Unterstützung: Solltest du Zeit und Lust haben, uns ehrenamtlich im Marketing zu unterstützen, wären wir dir sehr dankbar. Wir möchten unseren Auftritt in den sozialen Medien auf- bzw. ausbauen. Dazu suchen wir eine Person, die sich gut auskennt in den Sozialen Medien und sich vorstellen kann, ein paar Stunden in der Woche dafür zu investieren. Melde dich bei Interesse und für mehr Informationen gerne bei nicole.keller@stiftung-lebenstraum.ch.

Zurück zum Wesentlichen

Wir wünschen dir in den kommenden Wochen viele kleine und vielleicht auch grössere Inseln der Stille – Momente der Rückbesinnung zum Wesentlichen.

Dein Team der Sogno di Vita

PS: Wir freuen uns, wenn du diesen Newsletter an Freund:innen, Familie, Ärzte und Therapeut:innen in deinem Umfeld weiterleitest.



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](#)

