

## Dein wertvoller Beitrag für den Frieden



**Guten Tag {{ contact.VORNAME }}**

Frieden ist etwas, das wir nicht einfach "haben". Er entsteht, wenn wir zur Ruhe kommen, wenn wir uns wieder spüren, wenn wir erfahren: Da ist ein Raum in mir, der still ist. Wo sich etwas in mir wie von selbst ordnen kann. Wo der Atem wieder tiefer und weiter wird. Wo ich bei mir ankomme.

Unsere Häuser sind Orte, an denen genau das möglich ist. Orte, an denen Menschen den Frieden in sich, mit sich und mit dem Leben erfahren und diese Erfahrung zurück in ihren Alltag tragen - Frieden wirkt weit. Frieden ist auch ansteckend – in Familien, Beziehungen, Teams, Gemeinschaften und im Umgang mit unserer Natur.

Um die Casa Betulla und das Visionshaus – ehemals Herberge Häutligen aufrecht erhalten zu können, brauchen wir zahlreiche personelle und auch finanziellen Ressourcen. Ohne das ehrenamtliche Engagement von vielen Freiwilligen und den regelmässigen Spenden wäre dies nicht möglich.

Möchtest auch du beitragen zum «Frieden»?

- Schenke dir Raum, in die Stille zu gehen: In unseren **Stille- und Meditations-Retreats**, die wir vor Weihnachten und zum Jahresbeginn anbieten, findet dein Geist Ruhe. Wenn du dazu auch deinen Körper verwöhnen möchtest, kannst du eine entspannende Körpertherapie empfangen.
- Unterstütze Menschen, die sich einen Aufenthalt bei uns wünschen und Support brauchen, mit einem **Solidaritätsbeitrag**.
- Unterstütze uns mit einer **Spende** – zum Beispiel für die bevorstehende Sanierung der bald 30-jährigen Casa Betulla. Jeder Zustupf – ob klein oder gross – ist willkommen und macht einen Unterschied.
- Erzähle in deinem privaten und beruflichen Netzwerk, auch Ärzt:innen und Therapeut:innen, von uns und hilf uns, **unsere neue Broschüre zu den Angeboten unserer beiden Häuser** zu verbreiten.

Für ein persönliches Gespräch und weitere Informationen stehen wir gerne zur Verfügung.

Katrin Lange, Stiftung Sogno die Vita: [katrinlange@gmx.ch](mailto:katrinlange@gmx.ch)

Nicole Keller: [nicole.keller@stiftung-lebenstraum.ch](mailto:nicole.keller@stiftung-lebenstraum.ch)

Telefonische Auskunft: +41 31 791 39 38

Einen friedreichen Jahresausklang wünscht euch mit grosser Dankbarkeit, das

Sogno di Vita Team

**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

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

[Abbestellen](#)

