



Erholung und Neuausrichtung in herausfordernden Zeiten

Das Visionshaus in Ringgenberg und die Casa Betulla im Tessin sind Orte der Ruhe, der inneren Einkehr und Entwicklung – getragen von der Stiftung Sogno di Vita. Seit 30 Jahren finden Menschen bei uns Raum, Zeit und achtsame Begleitung auf ihrem persönlichen Weg.

Unsere Angebote verbinden die Kraft der Natur mit Achtsamkeit und therapeutischer Unterstützung. In einer Atmosphäre der Offenheit und Wertschätzung schaffen wir Raum für persönliches Wachstum – im eigenen Tempo und abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse unserer Gäste.



VISIONSHAUS RINGGENBERG

Unser mit Sinn für Harmonie erbautes Holzhaus liegt an einem sonnigen Südhang – ruhig und mit weitem Blick über den Brienersee und die kraftvollen Berge des Berner Oberlands. Neun liebevoll eingerichtete Gästezimmer, darunter ein rollstuhlgängiges, erwarten unsere Gäste. Jedes Zimmer besitzt seinen eigenen Charme. Im lichtdurchfluteten, siebeneckigen Pavillon finden die Morgenmeditationen und Gruppensunden statt.

Therapeutische Angebote

Unsere Begleitung – persönlich auf dich abgestimmt

Mit dem Gast bestimmen wir Inhalt, Dauer, Tempo und Inhalte seines Aufenthalts. Zur Auswahl stehen tägliche therapeutische Einzelgespräche mit weiterführenden Aufgaben, Körperübungen, Ritualen oder Biografiearbeit – sowie Körpertherapien, Atelier- oder Gartenarbeit, Ruhe- und Gruppentage. Ab 4 Tagen möglich.

Weniger Stress – mehr Leben

Für Menschen, die beruflich oder privat stark gefordert sind und unter anhaltender Erschöpfung, innerer Leere oder Überlastung leiden. Dieses Angebot unterstützt dabei, neue Kraft zu gewinnen, das Nervensystem zu stabilisieren, eigene Ressourcen wiederzuentdecken und den Umgang mit persönlichen Verhaltensmustern sowie Leistungsansprüchen achtsam zu reflektieren. Dauer: 8 Tage

Mitgefühl für dich selbst

Für feinfühlig Menschen, die im Kontakt mit anderen leicht ihre eigenen Bedürfnisse aus dem Blick verlieren. Dieses Angebot stärkt die Fähigkeit zu Selbstfürsorge und gesunder Abgrenzung, unterstützt die Regulation des Nervensystems und begleitet auf dem Weg zu einer wohlwollenden, tragenden mitfühlenden Beziehung zu sich selbst. Dauer: 8 Tage



CASA BETULLA IM TESSIN

Die Casa Betulla ist ein Kraftort im malerischen Centovalli – eingebettet in sanfte Berge und eine idyllische Flusslandschaft. Die zehn liebevoll gestalteten Gästezimmer, davon eines rollstuhlgängig, bieten individuelle Rückzugsorte: einige mit Gartensitzplatz, andere mit Balkon oder einem herrlichen Ausblick ins Tal.

Therapeutische Angebote

Krise als Wendepunkt – wenn du spürst, dass es so nicht weiter geht

Erschöpfung, Schlafstörungen, Ängste, depressive Phasen oder Burnout – all diese Zeichen haben eine gemeinsame Botschaft: es ist Zeit, innezuhalten. In diesem Aufenthalt begleiten wir dich behutsam und individuell durch einen tiefgreifenden Prozess. Am Tag hast du mehrmals 1:1-Gespräche und beschäftigst dich dazwischen mit persönlich abgestimmten Prozess- und Integrationsaufgaben. Du wirst gehalten, kannst dich erholen und ein besseres Verständnis für dich selbst gewinnen. So öffnen sich neue Möglichkeiten und Perspektiven.

Wachstum und Entfaltung – wenn du spürst, dass es noch mehr im Leben gibt

In Zeiten von Veränderung, Neufindung und Übergängen wächst die Sehnsucht: nach Klarheit, nach innerer Stärke, nach einem Leben, das wirklich zu dir passt. Dieser Aufenthalt ist eine Entdeckungs- und Vertiefungsreise. Wir begleiten dich dabei behutsam und individuell. In einem geschützten Raum findest du durch 1:1 Gespräche, durch Selbstwahrnehmung und Reflexion, durch Rituale in der Natur und Momente tiefer Stille, die Möglichkeit, Altes loszulassen und Neues zu entdecken. Dies ist eine Einladung an Mutige, Sensible, Sinnsuchende.

Körpertherapien und Gruppenangebote zu Bewegung und Wahrnehmung runden unser Angebot ab.



SPEZIELLE ANGEBOTE

Stille- und Meditationsretreats in der Casa Betulla und im Visionshaus

Das Stille- und Meditationsretreat ist eine Einladung zum Innehalten und Reflektieren. In Stille-, Atem-, Bewegungs-, Klang-, und Gehmeditationen begleiten wir unsere Gäste zu ihrem inneren, stillen Raum. Auf Wunsch können entspannende Körpertherapien dazugebucht werden. Die Stille- und Meditationsretreats werden dreimal pro Jahr durchgeführt.

Auszeit & Erholung im Visionshaus Ringgenberg

Für Menschen die sich eine Auszeit wünschen – ganz ohne therapeutische Gesprächsbegleitung. Diese Auszeit umfasst Übernachtung mit Vollpension, sanfte Morgenmeditationen und auf Wunsch wohltuende, ganzheitliche Körpertherapien. Ein Raum, um zur Ruhe zu kommen, aufzutanken und wieder bei sich selbst anzukommen.

Kennenlern-Tage im Visionshaus

Möchtest du unser Team, unseren Ort und unsere Angebote in Ruhe kennenlernen? Bei einem Mindestaufenthalt von 2 Nächten kannst du unser Kennenlern-Angebot nutzen. Näheres besprechen wir gerne in einem persönlichen Gespräch.

Schnupperbesuch in der Casa Betulla

Interessiert dich unser Angebot, bist dir aber noch nicht ganz sicher, ob die Casa Betulla der richtige Ort für dich ist? In einem persönlichen Gespräch mit einer unserer erfahrenen Therapeutinnen kannst du deine Fragen und Bedenken klären. Zudem erhältst du eine Führung durch die Casa Betulla und ihren wundervollen Garten. Dieses Angebot ist kostenlos.

Dauer: 14.15 - 15.00 Uhr, Termin auf telefonische Anfrage: 091 796 22 50

KÖRPERTHERAPIEN

Ganzheitliche Körperarbeit ist ein wichtiger Bestandteil unseres Therapiekonzeptes, da sie nicht nur für den Körper, sondern auch für Psyche und Seele heilsam ist. Körpertherapien können dazugebucht werden oder sind Teil des Paketarrangements. Unser Angebot umfasst Methoden wie Shiatsu, Cranio-sacral-Therapie, Ganzkörper-Massage, Trager-Therapie, Fussreflexzonen-therapie, Arbeit mit Klanggabeln, Prozessakupressur, Kristallen und Steinen. Einige Behandlungen können über die Zusatzversicherung abgerechnet werden.

WOHNEN UND WOHLFÜHLEN

Unsere Zimmer sind in beiden Häusern individuell eingerichtet. Die Betten sind aus natürlichen Materialien und unterstützen einen gesunden und erholsamen Schlaf.

Unsere liebevoll und frisch zubereiteten Gerichte sind vegetarisch und abwechslungsreich. Das reichhaltige Frühstück, Mittag- und Abendessen dürfen unsere Gäste im gemütlichen Essraum oder auf der Terrasse genießen. Wir berücksichtigen Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Diäten.



Stimmen über uns

„Ich empfehle die Casa Betulla, weil dort in persönlicher und liebevoller Weise intensiv psychotherapeutisch und körpertherapeutisch gearbeitet wird – oft effektiver und nachhaltiger als in konventionellen Kliniken.“

Zuweisender Arzt (Auszug aus einem Brief an die Krankenkasse seiner Patientin, 2023)

„Das Stille Retreat schenkte mir einen Raum, in dem der Lärm des Alltags verstummte und ich die klare Stimme meines Herzens wieder hören konnte.“
Daniela, 38 (Stilleretreat)

„Im Visionshaus habe ich einen Ort gefunden, der mir Sicherheit, professionelle individuelle Begleitung und den Raum für wichtige Entwicklungsschritte geboten hat.“

Shamila, 23 (Therapeutisches Angebot „Weniger Stress – mehr Leben“)

FINANZIERUNG

Die Kosten eines Aufenthalts können für einige Menschen eine große Herausforderung darstellen und bewirken, dass dringend benötigte Hilfe nicht frühzeitig wahrgenommen wird. Eine finanzielle Beteiligung kann bei Krankenkassen, Invalidenversicherung, Stiftungen, u.a. direkt vom Gast angefragt werden.

Sogno di Vita hat zudem einen Solidaritätsfonds, der nach Abklärung der Situation des einzelnen Gastes einen Teil der Kosten übernehmen kann. Diesen gibt es dank grosszügigen Spender:innen und finanzstarken Gästen, die für ihren Aufenthalt einen Solidaritätspreis bezahlen.

Spenden an unseren Gäste-Solidaritätsfonds

Spendenkonto der Sogno di Vita SA:
Banco Raiffeisen, Losone Pedemonte Vallemaggia
Campi Grandi di Sotto - 6652 Tegna
IBAN: CH53 8080 8002 2520 2302 7
BIC: RAIFCH22

Zuwendungen und Spenden an unsere Stiftung

Überweisung auf das Bankkonto der Stiftung:
Postfinance
IBAN: CH77 0900 0000 6575 8213 0
BIC: POFICHBEXXX
Zugunsten von : Stiftung Sogno di Vita, 6652 Tegna

Jetzt mit TWINT
spenden!



QR-Code mit der
TWINT App scannen

KONTAKT

Möchtest du mehr wissen oder hast du Fragen?
Besuche unsere Webseite www.stiftung-lebenstraum.ch
oder nimm gerne direkt mit uns Kontakt auf.

Gerne beraten wir dich auch persönlich, welches Angebot
am besten zu deinen spezifischen Bedürfnissen passt.

Visionshaus Ringgenberg
3852 Ringgenberg
031 791 39 38
visionshaus@stiftung-lebenstraum.ch

Casa Betulla, Tegna
6652 Tegna
091 796 22 50
casa-betulla@stiftung-lebenstraum.ch

www.stiftung-lebenstraum.ch

