



INFORMATION 2020 DER STIFTUNG LEBENSTRAUM



## HERZLICHEN DANK!

### **Liebe Freundinnen und Freunde der Stiftung Lebenstraum**

*In diesem Info-Heft berichten wir nicht mehr wie bisher im Jahresbericht nur vom vergangenen Jahr. Sie erhalten neu auch Informationen zu künftigen Angeboten, zu denen wir Sie herzlich einladen. Etwa zu den neuen Stille-Retreats in der Herberge Häutligen.*

*Ich freue mich sehr über den Besuch von Angaangaq Angakkorsuaq an Pfingsten 2020. Der Stiftungsrat und die weiteren Führungsgremien sowie alle Mitarbeitenden treffen sich am Pfingstamstag mit dem traditionellen Heiler, spirituellen Lehrer und Schamanen aus Grönland zu einem gemeinsamen spirituellen Anlass. Am Pfingstsonntag und -montag wird Angaangaq interessierten Personen und Medizinrad-Schülerinnen und -Schülern in einem Workshop die alten Vermächtnisse erfahrbar machen.*

*Auch um überliefertes Wissen zu bewahren, bedarf es flexibler Strukturen. In den letzten Jahren wurde das Stiftungsgebilde kontinuierlich an die heutigen Anforderungen angepasst. Auf der Seite 5 finden Sie eine Übersicht über die Stiftung mit den angegliederten Einheiten.*

*Die Reihenfolge der Inhalte in der vorliegenden Informationsschrift entspricht dieser Struktur: Von der Stiftung über die Sogno di Vita SA mit den Herbergen Casa Betulla und Häutligen bis hin zur Medizinrad-Ausbildung. Last but not least berichten wir am Schluss von der erfolgreichen Gründung des Fördervereins Sogno di Vita:  
**Neumitglieder sind herzlich willkommen!***

*Ich danke allen Freiwilligen und Angestellten, die sich mit viel Herzblut immer wieder für die Stiftung Lebenstraum und die angegliederten Einheiten einsetzen. Auch in diesem Heft ist der Enthusiasmus spürbar, mit dem diese Menschen sich für die Stiftung und die Stärkung ihrer Mitmenschen liebevoll und achtsam engagieren. Vielen herzlichen Dank!*

*Stetig bemühen wir uns, unsere Angebote finanziell selbsttragend anzubieten. Noch wichtiger ist es uns jedoch, die hohe Qualität der Therapien und Ausbildungen aufrechtzuerhalten. Deshalb sind wir auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Für Ihr Mittragen der Stiftung und unserer Vision danke ich Ihnen herzlich.*

*Ihr Janez Žekar  
Stiftungsratspräsident*

## ERFOLGSRECHNUNG

### Aufwand

Beiträge an Institutionen .....	1'500.00
Beiträge aus dem Gästefonds .....	20'388.00
Aus- und Weiterbildungen .....	61'253.05
Liegenschaften .....	7'254.60
Honorare Dritter .....	16'560.80
Gebühren und Abgaben .....	1'170.00
Marketing und Kommunikation .....	7'440.84
Reise-/Repräsent.-Spesen .....	4'236.51
Büro- und Verwaltungsaufwand .....	1'729.45
Vertrieb Medizinradbuch .....	2'691.10
Bank- und Postkontospesen .....	290.50
Abschreibungen .....	72'800.00
<b>Total Kosten .....</b>	<b>197'314.85</b>

### Ertrag

Spenden .....	27'419.35
Kapitalertrag .....	12.77
Mieteinnahmen .....	150'000.00
Einnahmen Vertrieb Medizinradbuch .....	2'742.00
Diverse Einnahmen .....	1'654.60
<b>Total Ertrag .....</b>	<b>181'828.72</b>
<b>Verlust .....</b>	<b>-15'486.13</b>

## BILANZ PER 31.12.2019

### Aktiva

Kasse .....	1'417.40
Bank- und Postkonti .....	518'803.61
Wertschriften .....	200.00
Transitorische Aktiven .....	315.00
Liegenschaft Herberge Häutligen .....	399'300.00
Liegenschaft Casa Betulla .....	1'911'100.00
Mobliar .....	4'901.00
Aktienkapital der Sogno di Vita SA .....	100'000.00
<b>Total Aktiva .....</b>	<b>2'936'037.01</b>

### Passiva

Darlehen .....	25'000.00
Kreditoren .....	0.00
Transitorische Passiven .....	4'390.55
Rückstellung Spenden und Unterstützungen .....	32'000.00
Rückstellung Renovierung/Umbau .....	30'000.00
Stiftungskapital .....	120'000.00
Gewinnvortrag .....	2'740'132.59
<b>Verlust .....</b>	<b>-15'486.13</b>
<b>Total Passiva .....</b>	<b>2'936'037.01</b>

## KOMMENTAR

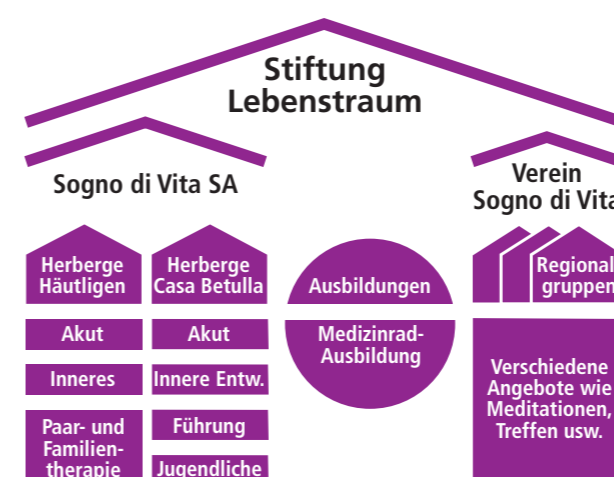
Die Jahresrechnung wurde durch die Revisionsstelle, Firma Gruppo Multi, Multirevisioni SA, Locarno, am 28. Januar 2020 geprüft und gutgeheissen.

Zum ersten Mal hat die Stiftung mit CHF 36'120.00 die Salärkosten für das erste Jahr der dreijährigen Ausbildung zur Herberge-Therapeutin übernommen. Durch diesen neuen Ausgabenblock resultierte ein Verlust von CHF 15'486.13. Der Eigenkapitalanteil beträgt 96.89 %.

Tegna, 17. März 2020

Der Stiftungsrat

## STIFTUNGSSTRUKTUR



Die Stiftung Lebensraum unterstützt Menschen dabei, ihre Lebensträume aufzuspüren und zu verwirklichen, damit sie in Verbindung mit sich selbst und dem grossen Ganzen ihr Potenzial wirklich leben. Der Stiftungsrat der Stiftung Lebensraum richtet das Stiftungsgebilde mit klarem Fokus auf den Stiftungszweck aus, um diesen konsequent und nachhaltig umzusetzen.

Das gemeinnützige Sozialunternehmen Sogno di Vita SA hat zur Aufgabe, für die verschiedenen Einrichtungen der Stiftung Lebensraum ideale Voraussetzungen zu ermöglichen und einen optimalen Rahmen zu deren Entfaltung zu bilden. Sogno di Vita SA ist klar strukturiert, effizient organisiert, nicht gewinnorientiert, aber im Sinne der Sache bestrebt, wirtschaftlich zu arbeiten. Der Sogno di Vita SA zugeordnet sind die Herbergen Häutligen und Casa Betulla.

Der Bereich „Wissen erhalten und vermitteln“ unterstützt die Medizinrad-Ausbildung und kreiert neue Ausbildungen, um das profunde Therapie- und Heilungswissen der Stiftung für Menschen im Alltag zugänglich zu machen.

Der Verein Sogno di Vita vernetzt Menschen, die vom Medizinrad, von den Herbergen berührt worden sind oder den Zweck der Stiftung Lebensraum unterstützen wollen. In den Regionalgruppen wird mit Gleichgesinnten im Alltag praktiziert und man unterstützt sich gegenseitig.

## SOGNO DI VITA SA



**Marija Novaković**, seit 2018 Verwaltungsratspräsidentin der Sogno di Vita SA

Geboren 1970, aufgewachsen in Solothurn, Rechtsanwältin, Notarin und Mediatorin SAV/SDM, selbstständige Berufstätigkeit seit 2000. Mehrfache Erfahrung als Verwaltungs- und Stiftungsratsmitglied.

*Wie bist du zur Sogno di Vita SA gekommen?*

Meine Aufenthalte in der Herberge Casa Betulla haben viel zu meiner persönlichen und beruflichen Entwicklung beigetragen. Die von den Herbergen geleistete Arbeit ist meines Erachtens sehr wertvoll und soll noch lange für viele zugänglich sein. Die Menschen werden in den Herbergen auf einmalige Weise unterstützt.

*Welche Ziele verfolgst du als Verwaltungsratspräsidentin der Sogno di Vita SA?*

Die Herbergen sind ein wichtiger Teil der Aktiengesellschaft. Mein Ziel für 2020 ist, dass die Arbeit und der Zweck der AG für die Mitarbeitenden der Herbergen greifbar wird und der Stiftungszweck weiterhin erfüllt und entwickelt werden kann.

*Welche Aufgaben hat die Sogno di Vita SA?*

Die Sogno di Vita SA verstehe ich als Dienstleisterin. Mit ihr möchte ich gute Rahmenbedingungen für die Mitarbeitenden schaffen, damit diese sich auf das Tagesgeschäft und auf die Weiterentwicklung der Angebote konzentrieren können. Wichtiger als die finanziellen Aspekte ist es, den Stiftungszweck und den Weg der Herbergen im Auge zu behalten. Die Wirtschaftlichkeit ist insofern bedeutsam, damit der Lebenstraum fortbesteht und die Herbergen ihre für die Menschen so wichtige Arbeit weiterführen können.



Das Jahr 2019 war für uns von der Herberge Casa Betulla lebendig und voller Bewegung. Durch all seine Ereignisse sind wir gewachsen. Jeder individuell, aber auch als Organisation. Veränderungen im personellen Bereich forderten uns. Die Zusammenarbeit der verschiedenen Gremien innerhalb der Stiftung erwies sich für uns auch dieses Jahr als tragend und nährend.

#### Kommunikation

Anfangs Jahr schalteten wir unsere neue Website auf Italienisch auf und ergänzten sie mit Fotos aus dem Arbeitsalltag. Wir freuen uns, wenn sich Italienisch sprechende Gäste zukünftig zahlreicher angesprochen fühlen. Unser Dank gebührt Alberto Marchesi. Als Profi-Fotograf schuf er mit geschultem Auge authentische Bilder. Es bleibt ein Geheimnis, ob es die verwendeten Reflektoren oder seine ihm eigene Magie waren, die den Menschen auf den Fotos diesen schönen Goldschimmer ins Gesicht zauberten...

Als Folge der Neugestaltung der Website aktualisierten wir auch unseren Prospekt und ergänzten ihn durch die neue Leitlinie für Jugendliche. Fotomaterial dazu war teilweise bereits vorhanden, es fehlten uns jedoch noch einige Bilder der Innenräume. Unser Hauswirtschaftsteam richtete mit viel Liebe zum Detail stimmige Einstellungen dafür her. Die neu gestalteten Prospekte versandten wir an zahlreiche Menschen und Institutionen.

#### Im Garten

So viele schöne Ecken gibt es in unserem Garten, wo man staunen und Einkehr halten kann. Dieses Jahr lag das Schwergewicht der Gartenpflege bei den verschiedenen Plätzen, die der Witterung ausgesetzt sind. Der Pavillon wurde frisch gestrichen, die Brücke beim Teich gerichtet und eine neue Fahne gehisst.

Nachdem Dagmar nicht mehr bei uns arbeitet, übernahm Annelies die Bewegungsstunden mit den Gästen. Als Physiotherapeutin verfügt sie über grosses Wissen über den Körper und seine Bewegungsabläufe. So war in diesem Sommer an manchen Spätnachmittagen eine Gruppe Menschen in den unterschiedlichsten Positionen auf dem Rasen zu sehen. Bestimmt hatten auch unsere Gartenzwerge ihre Freude daran!



„ WIR GESTALTETEN EIN MAGISCHES ADVENTSFENSTER UND SCHUFEN EINE ZAUBERHAFFE LANDSCHAFT MIT VIELEN LICHTERN. “



#### Operative Kennzahlen

Wir konnten in diesem Jahr 2'421 Gästetage verbuchen, 9 mehr als im Jahr zuvor. Rechnen wir mit 10 Gästen als 100%-Auslastung, so ergibt dies eine Jahresbelegung von 69 %.

Insgesamt entschieden sich in diesem Jahr 198 Menschen für einen Aufenthalt in der Herberge Casa Betulla. Der Männeranteil betrug 29 %, der Frauenanteil 71 %.

#### Ausbildung zur Herberge-Therapeutin

Seit November 2018 bieten wir erstmals einen 3-jährigen Ausbildungsplatz zur Herberge-Therapeutin oder zum Herberge-Therapeuten an. Annelies Rothenbühler ist unsere erste Auszubildende, und es ist eine Freude, sie zu begleiten. Das von Francesca erarbeitete Ausbildungskonzept gibt stützende und flexible Leitplanken. Liebe Annelies, wir freuen uns auf den weiteren Weg mit dir! Im Oktober 2020 wird der zweite Ausbildungsplatz besetzt, und wir sind glücklich, Kathrin Siegrist gefunden zu haben. Wir freuen uns auf ihr lebendiges Wesen, ihre Lebenserfahrung und ihren Schatz an Wissen und Fähigkeiten.

#### Adventsfenster in Tegna

Im Dezember nahmen wir erstmals an diesem Brauch teil, um uns im Dorf zu präsentieren. Voller Kreativität legten wir uns ins Zeug. Wir gestalteten ein magisches Adventsfenster und schufen eine zauberhafte Landschaft mit vielen Lichtern um unser Haus herum.

Die rund 35 Besucherinnen und Besucher erlebten einen gemütlichen Anlass mit wärmendem Feuer, Glühwein und Kuchen. Unsere Herbergegäste und wir genossen die schöne Dekoration noch bis zum Ende des Arbeitsjahres. Ein gelungener Jahresabschluss – für einmal ohne grosse Renovations- und Unterhaltsarbeiten. Wir danken all jenen, die während des Jahres in irgendeiner Form unser Team und unsere Arbeit unterstützt haben!

#### Personal

Per Ende Januar kündigte Anne Eifler ihr Arbeitspensum von 40 %, um sich nebst ihrer Familie auf ihre Shiatsu-Ausbildung zu konzentrieren. Sie hatte unser Team während der Absenz von Dagmar ergänzt und wir erlebten mit ihr eine beschwingte, bereichernde Zusammenarbeit. Mit Daniela Marchesi wurde per April eine neue Mitarbeiterin mit einem Pensum von 50 % in der Hauswirtschaft angestellt. Wir schätzen uns glücklich, mit ihr zusammenarbeiten zu können. Mit ihrer herzlichen Art gewinnt das Team der Hauswirtschaft nochmals an Erfahrung und Stabilität.

Das Arbeitsverhältnis mit Andreas Huber mussten wir per Ende Juni auflösen. Er war im Therapeutenteam zu 80 % angestellt. Es gelang uns, diesen Weggang personell aufzufangen, indem wir unsere Energien effizient einsetzten und die Gästezahl von den geplanten 9 auf 7 bis 8 reduzierten. Die offene Stelle konnten wir bisher nicht besetzen. Wir lassen uns Zeit, bis wir jemanden finden, der zu uns passt. Damit im Team nicht allzu viel Bewegung entsteht, will diese Neubesetzung mit unseren beiden Ausbildungsstellen gut koordiniert sein.

#### Bilder linke Seite

Oben: Die neue bunte Fahne passt zur farbigen Blumenpracht im Garten der Herberge Casa Betulla.

Unten: Im Garten etwas für seinen Körper zu tun, macht im sonnigen Tessiner Klima Spass.

#### Bilder rechte Seite

Oben: Mit viel Liebe gestalteten wir das Adventsfenster. Unten: Leuchtende Lampions und Lichter verwandelten unseren Garten in der Adventszeit in eine Märchenlandschaft.



## DANIELA MARCHESI STELLT SICH VOR

Seit April 2019 arbeite ich in der Casa Betulla in der Hauswirtschaft mit. Hier begann ein neues Kapitel meiner Lebensgeschichte.

Ich wuchs im Tessin auf, war ein ziemlich verträumtes und schüchternes Kind. Als Teenager zog mich alles Kreative an, so ging ich auf die Kunstgewerbeschule nach La Chaux-de-Fonds und wurde Goldschmiedin. Es waren schöne Jahre, voller Entdeckungen und Herausforderungen. Dort lernte ich auch meinen Mann Alberto kennen, der noch immer mit mir durch das Leben wandert.

In die Arbeitswelt stieg ich in Luzern ein. Das Kreative wurde nebensächlich, dort waren Effizienz und präzises Schaffen gefragt. Es war aber schön, unabhängig zu sein.

**„ MEINE ERSTE TOCHTER BRACHT MEINE WELT GANZ SCHÖN DURCHEINANDER, SIE WAR FÜR MICH WIE EIN SPIEGEL. “**

Als ich wieder ins Tessin zurückkam, wurde ich teilweise auch an der Verkaufsfond tätig. Das war eine ausgezeichnete Lebensschule, ich lernte auf die Leute zuzugehen, möglichst ohne zu beurteilen, mit der gleichen Zuwendung, ob ich sie nun nett fand oder nicht.

Als meine Kinder auf die Welt kamen, machte ich eine lange Arbeitspause. Meine erste Tochter brachte meine Welt ganz schön durcheinander, sie war für mich wie ein Spiegel. Plötzlich merkte ich: Wenn ich dieses kleine Wesen in seinem Wachstum begleiten wollte, sollte es unbedingt parallel mit meinem eigenen Wachstum zusammengehen.



*Daniela Marchesi  
Mitarbeiterin der Hauswirtschaft in  
der Herberge Casa Betulla*

Durch therapeutische Unterstützung und verschiedene Kurse kam ich nun meiner eigenen Innenwelt näher. Ich machte eine Ausbildung in OBA (Oceanic Balancing Aqua, ähnlich wie Watsu – Water Shiatsu), eine tiefe Entspannungsmethode in warmem Wasser. Dieses Entspannen im Wasser war so befreiend für mich, so tief und nährend!

Irgendwann landete ich auch in der Herberge Casa Betulla als Gast, wo sich die Haltung mir selbst gegenüber ziemlich änderte.

Schatten- und Lichtseiten, das eigene Potential erkennen, Eigenverantwortung übernehmen, lernen, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben...

Mittlerweile bin ich auch im Medizinradkurs, wo ich immer wieder berührt bin von dem Gehaltensein im Kreis und in der Natur. Die Verbundenheit zur Natur ist viel stärker geworden, und ich schätze es sehr, dass ich in zehn Gehminuten von Zuhause direkt im Wald bin. Die Kreativität erlebe ich im Moment mit den Geschenken der Natur, ich sammle vieles: Holzstücke, Steine, Schmetterlings- oder Insektenflügel, Federn... Irgendwann bastle ich einmal etwas damit.

Vor einem Jahr kündigte mir mein ehemaliger Chef die Anstellung in dem Schmuckgeschäft, da er jemand anderen gefunden hatte. Nach dem ersten Moment der Ernüchterung dachte ich, dass ich etwas machen möchte mit Leuten, wo man sich von Mensch zu Mensch begegnet.

Zehn Tage später rief mich Daniela Wey an, um zu fragen, ob ich jemanden für die Casa Betulla kenne, sie suchten Verstärkung... So war diese Kündigung eigentlich das schönste Geschenk, das mir das Leben in dem Moment machen konnte. Nun bin ich dankbar, an diesem grossartigen Projekt auch mitwirken zu dürfen. Hier zu dienen und zu handeln bringt mir viel Freude, und ich bin neugierig auf das, was kommen wird.

## MARLENE HÄNZI IM GESPRÄCH

Marlene Hänzi arbeitet seit 2013 als Therapeutin in der Herberge Häutligen. Schon früher war sie eng mit der Herberge verbunden: Sie und ihr Mann besuchten die Kurse von Johanna Thuillard. Als die vier Kinder der studierten Kinder- und Jugendpsychologin erwachsen waren, wurde sie angefragt, als Therapeutin in der Herberge zu arbeiten.

*Benutzt du das Wissen aus deinem Psychologiestudium als Therapeutin in der Herberge?*

Die Psychologie versucht, den Menschen mental zu erfassen, und spezialisiert sich dann auf Teilbereiche, etwa Gesprächs- oder Kinderpsychologie.

Es hat in all diesen Gebieten gute Ansätze, die ich weiterhin nutze. Aber erst mit dem Medizinrad gab es einen ganzheitlichen Ansatz, in welchem ich bis heute immer neue Zusammenhänge erkenne. Das Medizinrad ist das Ganzheitlichste, das ich in meinem Leben kennenlernen durfte.

*Was schätzt du an der Arbeit in der Herberge?*

Mit dem Gast im Medizinrad unterwegs zu sein, mit ihm nach einer Lösung zu suchen. Ich biete ja keine Lösungswege an, sondern begleite den Gast auf dem Weg, er oder sie muss die Schritte selber machen. Ich empfinde die Arbeit in der Herberge als erfüllend. Sie ist am Puls der Zeit und der Menschen, die wir begleiten dürfen. Jeder Gast kommt auch zu unserer Heilung, wir sind immer wieder aufs Neue herausgefordert. Ich fühle mich im Team gut gehalten, es gibt eine grosse Verbundenheit, die uns unterstützt, diesen Herausforderungen zu begegnen.

Später kann ich die HerbergEGäste in meiner Praxis nachbetreuen; ich finde es entscheidend, in dieser fordernden Zeit den Gästen weiterhin Begleitung anzubieten. Es ist mir wichtig, mir selber auch immer wieder Unterstützung zu holen: Ich besuche noch die Klanggabel-Kurse von Johanna, es tut mir selbst gut – auch zu erfahren, wie heilsam das ist, was ich weitergebe. Und natürlich haben wir als Teams der Herbergen auch regelmässig wunderbare Weiterbildungen, die sehr wertvoll sind.



*Marlene Hänzi  
Therapeutin in der Herberge  
Häutligen*

*Gibt es Arbeiten, die dir besonders liegen?*

Ich arbeite besonders gern mit Jugendlichen, da mir diese Arbeit leichtfällt, auch durch die Erfahrungen mit meinen eigenen Kindern. In den letzten Jahren suchen vermehrt so um die 20-Jährige Unterstützung in der Herberge.

Neben der therapeutischen Arbeit schätze ich die Körpertherapie sehr, da ja alles mit dem Körper verbunden und dort gespeichert ist. Dieses wortlose Vorgehen hat etwas sehr Schönes. Mit dem Gast zusammen bestimmen wir den Fokus für die Körpertherapie. Alles Weitere ist intuitiv, passiert wie von selbst – ob ich meine Hände, Kristalle oder Klanggabeln einsetze.

**„ ICH BIN GERN MIT MENSCHEN UNTERWEGS, DIE SICH FÜR LEBENDIGKEIT UND MEHR MENSCHLICHKEIT EINSETZEN. “**

*Hast du ein Lebensmotto?*

Mein Lebensmotto ist: Folge deinem Herzensfeuer. Dort wo die Wichtigkeit, die Freude ist, immer dem folgen – nicht blindlings, aber auf das hören, was meine innere Stimme sagt. Und immer mehr mir selbst vertrauen. Es ist mir wichtig, die Herbergearbeit aktiv mitzugestalten. Ich bin gern mit Menschen unterwegs, die sich zusammenfinden und sich für Lebendigkeit und mehr Menschlichkeit einsetzen – das tut mir gut. Davon bin ich gern ein Teil.





#### Stille-Retreat

Die Herberge Häutligen bot im Advent 2019 erstmals einen Stille-Retreat an. Er ermöglicht, in diesen heiligen Raum der Stille einzutauchen und sich so auf das Wesentliche im Leben zu besinnen.

**„ IHR HABT EINEN ORT  
ERSCHAFFEN, AN WELCHEM  
KÖRPER, GEIST UND SEELE  
ZUR RUHE KOMMEN KÖNNEN. “**

Mit 16 Gästen und insgesamt 49 Gästetagen war dieser Anlass für uns ein Erfolg. Wir haben sehr viele gute Feedbacks bekommen und es zeigte sich, dass die Nachfrage nach Stille in der Herberge vorhanden ist.

Die verschiedenen Formen der Meditation fanden Anklang und auch die Naturerfahrungen waren wertvoll. Aufgrund der positiven Erfahrungen werden wir im 2020 zwei Stille-Retreats anbieten.

#### Stimmen zum Stille-Retreat

*Frau, 60-jährig:* Ein Riesenkompliment an alle, ihr macht es so gut, so umsichtig, so liebevoll in der Herberge Häutligen, jeder in seiner Funktion. Ich fühlte mich aufgehoben und getragen. Das Essen war sehr abwechslungsreich, fantasievoll zusammengestellt und lecker! Der sorgsame Umgang mit den weltlichen Ressourcen, das bewusste Einkaufen etc. schätze ich über alles.

*Frau, 40-jährig:* Ein Herzensdank euch allen für diesen wunderbaren Stille-Raum. Eine tief berührende Reise, ich in jedem Moment gwundrig – wie ein kleines Kind – auf was kommt, was nicht, was geht oder was nicht... Mit mir zu sein, zu forschen und alles ganz wertfrei und achtsam anzunehmen. Ich glaube, ich war mir noch nie so nah! Hat absolutes „Suchtpotential“.

*Frau, 47-jährig:* Ihr habt hier einen Ort erschaffen, an welchem Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen können. Hier hat sich für mich persönlich vieles zum Guten verändert und mich nachhaltig geprägt. Herzlichen Dank für den warmen Empfang, die gemütliche Atmosphäre, die Meditationen, die Körpertherapien und für die himmlischen und kreativen Gerichte, die ihr zubereitet habt. Das Stille-Retreat hat mir gutgetan und ich konnte neue Kraft schöpfen.

#### Änderungen im 2019

Maya Frauchiger hat ab Anfang Jahr die Geschäftsleitung der Herberge Häutligen übernommen und Annette Wenger die stellvertretende Leitung. Seit dem 1.1 2019 ist auch die Herberge Häutligen Teil der Sogno di Vita SA.



Im 2019 wurden Familientage im Tipi durchgeführt – für die ganze Familie eine sehr intensive und fruchtbare Zeit.



#### Neues Angebot: Tipi-Zeit

*Tipi-Raum für Selbsterfahrung und Selbstfindung im Einklang mit den Elementen*

Auf der Basis des Medizinrades bietet die Herberge Häutligen neu Kurse im Tipi an. Für die Indianer war das Tipi sowohl die Wohnstätte als auch ein Heiligtum. Der Boden ist die Erde, auf der wir leben. Die Wände sind der Himmel und die Stangen symbolisieren die verschiedenen Wege, die aus der Welt ins Land der Geister führen – die Wege, die Menschen mit dem Grossen Geheimnis verbinden, das in der Sprache der Dakotas „Wakantanka“ heisst.

Aufenthalte im Tipi bieten die Möglichkeit, sich selbst zu erfahren, sich mit seinen Elementen zu verbinden und mit den ureigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen. In Ritualen im Tipi und in der Natur berührt immer wieder, wie tief die äussere Natur mit der eigenen Seelennatur mitschwingt und zu ihr in Resonanz geht. Die Natur macht uns bewusst, was wirklich wichtig ist zum und im Leben. Zudem wird pro Angebot ein spezifisches Thema behandelt, um die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen zu entdecken und zu nutzen.

*Die Natur erneuert sich unaufhörlich,  
die Tausende von Tagen,  
die vergehen,  
kehren in neuer Gestalt zurück.  
Lerne, die Ewigkeit in jedem Augenblick zu erfassen.  
Die Ewigkeit des Augenblicks ist wie ein reiner,  
unveränderlicher Edelstein im Herzen der Welt.*

#### TIPI-ZEIT

**Tipi-Raum für Selbsterfahrung und Selbstfindung: Die Herberge Häutligen organisiert im 2020 zwei Kurse. Infos finden Sie bald auf unserer Website.**

#### STILLE-RETREATS

**Die Stille-Retreats in der Herberge Häutligen finden in der Karwoche vom 06. bis 13.04.2020 und wiederum in der Adventszeit vom 14. bis 21.12.2020 statt.**



## WEG DES HERZENS

### Eine ganzheitliche Entwicklung auf der Basis des Medizinrades

von Andrea Meier

Der „Weg des Herzens“ ist eine Möglichkeit, sich selbst neu kennenzulernen und den Weg zur Selbstliebe und eigenen Mitte zu finden. Seit acht Jahren begehen Gillian und ich diesen Pfad, indem wir unterrichten. Dabei entdecken wir selber immer wieder neu die Tiefe in diesem alten Wissen.

Durch die Überlieferungen der Hopi-Indianer und die Art und Weise, wie wir sie weitergeben, erlangen unsere Teilnehmer und Teilnehmerinnen oft wichtige Erkenntnisse. Die Verbindung zum Ganzen und die grösseren Zusammenhänge werden sicht- und erfahrbar. Durch diese neue Betrachtungsweise wachsen der Mut und die Geduld, sich selbst und das Leben anzunehmen.

Eine erste Berührung mit dem Medizinrad entsteht häufig bei einem Herbergeaufenthalt. Die innere Arbeit weckt oft die Neugierde, so wie Annette es beschreibt: „Nach einer schwierigen Orientierungsphase in meinem Leben fand ich in der Herberge Häutigen wieder Halt. Danach wollte ich mehr über die Basis der Arbeit in der Herberge und über das Medizinrad erfahren. Im Medizinradkurs habe ich dann gelernt, in meiner Mitte zu bleiben, mich im Kreis zu zeigen und zu mir zu stehen – jeden Tag.“ Da die festgefahrenen Gewohnheiten uns im Alltag einholen, bieten die Medizinradkurse eine wertvolle Brücke zur Veränderung.

### Aufbau der Ausbildung im 2019

Im Jahr 2019 begleiteten wir 69 Teilnehmende in fünf verschiedenen Klassen.

Im 1. Ausbildungsjahr werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit der „Medizin im Rad“ berührt. Sie beginnen, ihre Verletzungen zu erkennen und werden sich bewusst, wo und in welchen Themen Heilung benötigt wird. Interessierte Wesen der oberen Klassen, die ihre Erfahrungen im Medizinrad vertiefen wollen, unterstützen regelmässig die Kurse der „Erstklässler“.

Im 2. Jahr liegt der Schwerpunkt im Erkennen dessen, was jeder tun kann und was sein konkreter Beitrag ist, um die eigene Zukunft neu zu gestalten.

Neben längeren Zeremonien in der Natur haben wir den Trommelbaukurs als festen Bestandteil des 3. Ausbildungsjahres wieder aufgenommen. Unter Anleitung von Heinz Schmidli können alle eine „Herztrommel“ bauen (Herztrommel ist eine spezifische Trommelbauweise). Die gemeinsame Arbeit an den Trommeln und der damit verbundene persönliche Prozess ist tiefgreifend und äusserst wertvoll.

Die ersten drei Ausbildungsjahre bilden eine gute Basis, um das Medizinrad und seine Dimensionen kennenzulernen.

Im 4. Ausbildungsjahr erfahren viele der Teilnehmenden eine Stabilisierung in sich selbst – ein Festigen und Anwenden des Erlernten.

Danach treffen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der obersten Klasse zweimal pro Jahr während fünf Tagen, um gemeinsam weiter zu praktizieren. Es steht ihnen zudem frei, andere Seminare zu wiederholen. Die absolvierten Kursjahre sind hier nicht mehr von Bedeutung. Vielmehr zählt die Verbundenheit untereinander und mit dem „Medizinrad“. Die geschützte Plattform des Austausches und die Erfahrung des Gehaltenseins im Kreis der Gemeinschaft haben sich als wertvoll erwiesen.

Die von tiefer Dankbarkeit geprägten Rückmeldungen bestärken uns darin, diese ursprünglichen und weisen Überlieferungen mit Freude weiterzugeben.



*Nach genauen Vorgaben aus der Tradition der Hopi-Indianer werden aus dem Tierfell die benötigten Teile und über drei Meter Schnur geschnitten und im nassen Zustand sorgfältig und kraftvoll zu einer Trommel gespannt. Mit dem Trocknen bekommt dann jede Trommel ihren ureigenen Klang.*

### Stimmen aus der Medizinrad-Ausbildung

**Marco:** Für mich ist der Medizinradkurs wohltuend, reinigend, bereichernd. Ein Kompass im Leben, der die Richtung weist. Ich lerne mich selber besser kennen und erhalte Klarheit über meine eigenen Themen. Das, was mir im Leben/Alltag geschieht, kann ich so besser tragen und verstehen. Das Erleben in der Gruppe gibt mir Kraft, das Lichtvolle auf der Welt zu stützen und zu nähren. Seelennahrung. Diverse Techniken aus dem Medizinradkurs sind zu einem festen Bestandteil in meinem Alltag geworden. Zudem wird das „Rad-Wissen“ in mir immer lebendiger, kompletter, beständiger, dynamischer, immer da.

**Sonja:** Ich schätze die Gemeinschaft in den Kursen, die über die Jahre für mich zu einer Art Familie und ein Rückhalt geworden ist. Wir haben viele hilfreiche Werkzeuge bekommen und erlernt. Die Tatsache, dass ich mein Selbstbild erneuern konnte, ist für mich von grosser Wichtigkeit. Ich habe gelernt, dass ich mich auch in herausfordernden Zeiten selber stützen und aufrichten kann. Durch das Beobachten meiner Gedanken gelingt es mir immer besser, den Kritiker in mir zu entlarven und meine positiven, wohlwollenden Stimmen genauso zu hören. Heute habe ich mehr Erdung, mehr Zentrierung und Stabilität in mir.

**Judith:** Anfangs war es die einfache (hochkomplizierte!) Suche nach einem spirituellen Halt, einem tieferen Sinn meines Daseins – ich suchte Halt im Aussen... um Halt im Innen zu finden. Mit dem fortwährenden Kennenlernen des Rades und den vielen tiefgreifenden Erfahrungen allein in der Natur und auch in der Gruppe wurde es immer mehr zu dem, was es jetzt für mich ist: Ein Ort der Medizin, auf den ich jederzeit zurückgreifen kann. Das uralte Wissen, das heute hier und jetzt in meinem Leben wirkt, fasziniert mich. Ich bin gern Schülerin, ich lerne gern, wenn Kopf und Herz und Körper mit einbezogen sind. Ich sitze gern im Kreis, ich liebe das vertraute Teilen miteinander mit dem Fokus auf die Mitte unseres Kreises. Wir sitzen wie am Lagerfeuer, es fühlt sich geborgen an, zu Hause – und die Stille, die entsteht, wenn Momente der Heilung geschehen. Ich selber werde immer mutiger, für meine Wahrheit einzustehen. Und das fühlt sich gut und stimmig an.

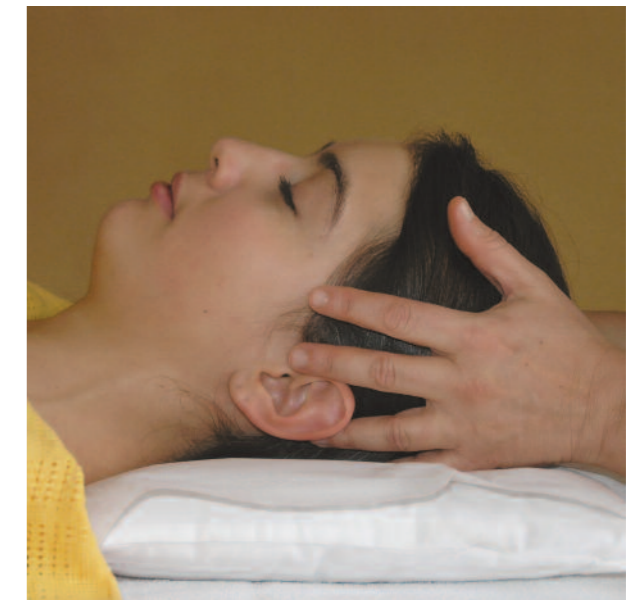
**Annette:** Im Medizinradkurs lerne ich beispielsweise, was mich in bestimmten Alltagssituationen triggert. Ich lerne zu erkennen, dass ich aus meiner Erfahrung heraus Annahmen treffe und darauf basierend reagiere. Ich übe im Alltag, nicht einfach zu reagieren, sondern in der Situation neutral zu bleiben. Ich übe, keine voreiligen Rückschlüsse zu treffen, die dann eine inadäquate Reaktion auslösen. Ich übe, bei der Sache zu bleiben, um die es geht, statt mich von meinen getriggerten Gefühlen leiten zu lassen. In schwierigen Alltagssituationen nutze ich Erlerntes aus den Kursen.

## GANZHEITLICHES WISSEN

von Andrea Stäger, Stiftungsratsmitglied

Die Stiftung Lebenstraum unterstützt von der ersten Stunde an die Erhaltung und die Wiederentdeckung ganzheitlichen Wissens. Deshalb beschäftigt sich der wichtige Stiftungsbereich „Wissen erhalten und vermitteln“ mit der steten Weiterentwicklung des Schulungsspektrums. Die profunden Therapie- und Heilungskennnisse, die in der Stiftung über zwei Jahrzehnte entstanden sind, werden durch diese Lehrangebote für Menschen im Alltag zugänglich gemacht.

Auf diesem Weg ist neben der seit vielen Jahren etablierten Medizinrad-Ausbildung auch diejenige in Körpertherapie entstanden, die 2020 zum ersten Mal in neuer Form hätte anlaufen sollen. Trotz vieler Interessenten ist die Schulung aufgrund zu weniger Anmeldungen leider nicht zustande gekommen. Die Stiftung arbeitet intensiv an verschiedenen Projekten, um neue, geeignete Angebote zu schaffen. Wir hoffen, schon bald eine Erweiterung in diesem Bereich anbieten zu können.





## PFINGSTEN MIT ANGAANGAQ ANGAKKORSUAQ

Wir freuen uns sehr auf den Besuch von Angaangaq Angakkorsuaq. Neben einem halbtägigen Seminar für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stiftung Lebensraum wird der traditionelle Heiler, spirituelle Lehrer und Schamane aus Grönland auch ein zweitägiges Seminar für aktuelle und ehemalige Medizinradschülerinnen und -schüler abhalten.

Den Kontakt zu Angaangaq Angakkorsuaq kam durch Andrea Meier zustande: „Auf meiner Suche nach einem männlichen spirituellen Lehrer bin ich einem Schamanen aus dem Norden begegnet. Nach einigen Treffen und dem aufgelegten Buch von Johanna stellte sich heraus, dass er ein enger Vertrauter von Johannas verstorbenem Herzenslehrer Martin war.“

Angaangaq Angakkorsuaq wurde 1947 in Grönland geboren, wo er in einem abgeschiedenen Dorf aufwuchs. Dort erkannte seine Grossmutter seine Gabe, die Heilertradition der Familie fortzuführen, und bereitete ihn auf seine Funktion als Schamane vor. Seine spirituelle Aufgabe, die ihm von seiner Mutter übertragen wurde, ist „das Eis in den Herzen der Menschen zu schmelzen“. Bereits 1975 erhielt er als junger Mann den Auftrag der Ältesten, „Läufer“ zu sein und die Nachricht über das Schmelzen des Eises in die Welt zu bringen.

Seine Arbeit führte ihn in mehr als 70 Länder auf der ganzen Welt. Er ist Keynote Speaker auf internationalen Konferenzen zu den Themen Klimawandel, Umwelt und indigene Angelegenheiten und war als Vertreter der arktischen Bevölkerung Sprecher vor der UNO Generalversammlung. Er traf unter anderem mit Persönlichkeiten wie Nelson Mandela, Michail Gorbatschow, Papst Johannes Paul II., Papst Franziskus und dem Dalai Lama zusammen und wirkte in mehreren Dokumentarfilmen mit.

Die Lehren, die er vermittelt, stammen von den Eskimo-Kalaallit, einer friedlichen Kultur. Diese Lehren haben den Menschen ein Überleben am unwirtlichsten Ort der Erde ermöglicht. Sie rufen uns dazu auf, die Distanz zwischen unserem Verstand und unserem Herzen zu überbrücken – durch Kraft und Sanftheit, Mitgefühl und Liebe, Mut und Entschlossenheit, damit persönliche und globale Transformation und Heilung möglich werden.

Weitere Informationen zu Angaangaq Angakkorsuaq finden Sie unter: [www.icewisdom.com/de](http://www.icewisdom.com/de)

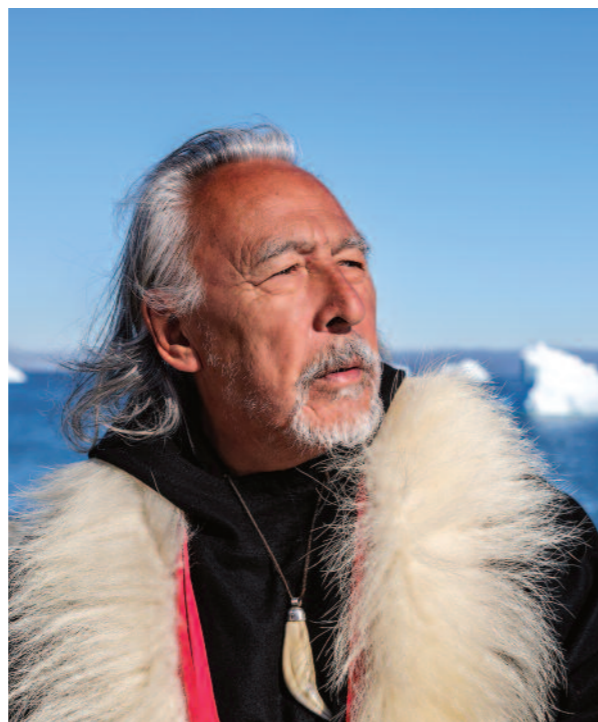


Foto: sven-nieder.de

**„ ES IST LEICHT, DAS EIS AUF DEM BODEN ZU SCHMELZEN. AM HÄRTESTEN IST ES, DAS EIS IM HERZEN DES MENSCHEN ZU SCHMELZEN. NUR INDEM WIR DAS EIS IM HERZEN DES MENSCHEN SCHMELZEN, HAT DER MENSCH EINE CHANCE, SICH ZU ÄNDERN UND SEIN WISSEN ANZUWENDEN. “**

### PFINGSTSEMINAR

**Das Seminar für Medizinrad-Schülerinnen und -Schüler findet statt in Tegna, Casa degli 8 venti, am Pfingstsonntag, 10:00 - 17:00 Uhr, und Pfingstmontag, 9:00 - 16:00 Uhr.**

Wir freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher; die Teilnehmerzahl ist beschränkt, es besteht eine Warteliste. Interessenten erhalten weitere Informationen bei Andrea Meier: [andrea.mei@bluewin.ch](mailto:andrea.mei@bluewin.ch) (Betreff: Pfingsten).

## DER NEUE VEREIN SOGNO DI VITA



Der Verein Sogno di Vita ist als Förderverein der Stiftung Lebensraum gegründet worden. Der Verein bildet ein Gefäss für Gleichgesinnte, das die Stiftung und ihre Aktivitäten unterstützt.

Sinn und Zweck des Vereins sollte zudem ein Netzwerk für ehemalige Gäste der Herbergen, Medizinradschüler und -schülerinnen und für Menschen sein, die sich für die Stiftung interessieren, sich vernetzen, Informationen austauschen und sich treffen.

Am 2. August 2019 wurde der Verein Sogno di Vita offiziell gegründet. Die Statuten wurden genehmigt und der Vorstand aus vier Mitgliedern gewählt:

Gillian McLeod, Präsidentin  
Rita Jungo Küttel, Stiftungsratsmitglied  
Hans-Konrad Meyer  
Oswald Allenspach, Medizinradschüler oberste Klasse

Ende 2019 wurden die Statuten auf Italienisch übersetzt und der Verein ins Handelsregister eingetragen.

Am 8. Januar 2020 erfolgte per E-Mail die Information potenzieller Mitglieder zur Mitgliedschaft. Zu unserer grossen Freude hatte der Verein innert zehn Tagen bereits 50 Mitglieder.

Neue Vereinsmitglieder meldeten auch ihr Interesse an den Regionalgruppen an. Ein Teil des Vereinszweckes ist somit bereits erfüllt.

Die Regionalgruppen Bern und Ostschweiz bieten Treffpunkte an, um Gemeinschaft zu praktizieren und zu pflegen, sei es beim Meditieren, Wandern oder einfach beim Zusammensein. Diese Regionalgruppen sind ein Angebot von Medizinradschülern und -schülerinnen, die seit sechs oder sieben Jahren unter der Leitung von Andrea Meier und Gillian McLeod miteinander unterwegs sind. Die Regionalgruppen sind nicht therapeutische Stützpunkte. Die Kontakte zu den Regionalgruppen finden sich auf der Website der Stiftung.

Die Mitgliederversammlung wird 2021 stattfinden. Nähere Angaben werden auf der Website publiziert.

### MITGLIEDSCHAFT

**Möchtest du Mitglied im Verein Sogno di Vita werden?**

**Als Mitglied unterstützt du die Ziele der Stiftung Lebensraum und kannst dich mit Gleichgesinnten treffen.**

**Wir freuen uns über deine Anmeldung unter:  
[www.stiftung-lebenstraum/Verein](http://www.stiftung-lebenstraum/Verein)**





**Stiftung  
Lebenstraum**

Campi Grandi di Sotto 9  
CH-6652 Tegna  
info@stiftung-lebenstraum.ch  
www.stiftung-lebenstraum.ch