

Phönix Aktuell

Ein Magazin der
Stiftung Phönix Zug
Mai 2023 – Nr. 88

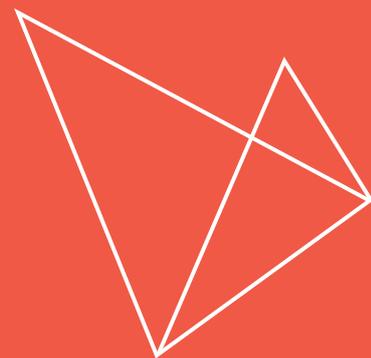


Leitthema

Träume – inmitten Fantasie und Wirklichkeit

Buchtipps / Fachartikel

Margarethe Letzel,
Psychotherapeutin FSP



Rückblick / Aktivitäten

Grillieren, Advent und Gipfeltreffen



Liebe Leserin, lieber Leser

Träume sind ein faszinierendes und zugleich geheimnisvolles Phänomen. Sie begleiten uns jede Nacht und können sowohl positive als auch negative Gefühle auslösen. Träume können uns in ferne Länder entführen, lassen uns Menschen treffen, die wir nie zuvor getroffen haben, oder konfrontieren uns mit tiefen Ängsten, die uns am Tage nicht bewusst sind. Doch welche Auswirkungen haben Träume auf unsere psychische Gesundheit?

In der Traumforschung wird seit langem untersucht, welchen Einfluss Träume auf unser Wohlbefinden haben. Untersuchungen haben gezeigt, dass das Erinnern an Träume und ihre Interpretation dazu beitragen kann, unser Selbstbewusstsein zu stärken, unsere Kreativität zu fördern und uns bei der Bewältigung von Stress und Angst zu unterstützen.

Doch nicht jede erinnert sich an seine Träume, und nicht jeder Traum ist positiv. Albträume können uns in der Nacht quälen und uns am Tag belasten. In diesem Fall kann es sinnvoll sein, professionelle Unterstützung zu suchen, um negative Träume zu verarbeiten und eine positive Wirkung auf die psychische Gesundheit zu erzielen. In jedem Fall ist es wichtig, auf die Signale unseres Körpers zu achten und uns bewusst Zeit für Entspannung und Erholung zu nehmen.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Frühling, voller Freude, Wärme und neuen Möglichkeiten. Nutzen Sie die kommenden Wochen, um neue Energie zu tanken, frische Luft zu atmen und das Leben, wenn immer möglich draussen in der Natur, zu erkunden und zu geniessen.

Fabian Felchlin, Geschäftsleiter



- 3 Bericht
Traumreise zu dir selbst
- 4 Villa Hotz
Gemeinsames Projekt zum Thema Träume
- 5 Gedicht
Dunkelheit voller Farben
- 6 Fachartikel und Buchtipp
Träume deuten und verstehen
- 7 Beiträge
Zukunftsträume, Frühlingsbild
- 8 Zeichnungen
Bilder von Reya und Roland
- 9 Sammlung
Träume, Wünsche und Visionen
- 10 Rückblick
Grillieren und Advent
- 11 Aktivitäten
Podiumsgespräch, Gipfeltreffen
- 12 Demnächst
Agenda



Traumreise zu dir selbst

Im Phönix Treff gibt es aktuell eine Vielzahl von Angeboten, die dich auf eine Reise zu dir selbst einladen. Eine dieser Möglichkeiten sind die gedanklichen Reisen bei der Meditation, die dich in eine Welt der Entspannung und inneren Ruhe entführen. Doch nicht nur das – im Phönix Treff findest du auch andere Angebote, die deinem Körper und deinem Geist guttun.

Andreas Iten (Text und Foto)

Montags oder mittwochs kannst du beim Qi Gong tief durchatmen und deine Energiebahnen wieder in Fluss bringen. Die sanften Bewegungen und Atemübungen sorgen dafür, dass dein Körper und Geist in Harmonie miteinander agieren.

Auch die Meditationen am Dienstag bieten dir die Möglichkeit, deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen und dich in deiner inneren Mitte zu verankern.

Denn diese Meditationen können dir dabei helfen, dich auf deine Ziele und Träume zu fokussieren und Klarheit darüber zu gewinnen, was du wirklich willst. Indem du regelmässig meditierst, trainierst du deine Gedankenmuster und lernst, deine negativen Gedanken zu kontrollieren. So kannst du dir im Alltag bewusster darüber werden, was du erreichen möchtest und wie du deine Träume verwirklichen kannst.

Einmal im Monat findet das Achtsamkeitstraining statt, welches sich ganz auf dein körperliches Wohlbefinden konzentriert. Hier lernst du, achtsamer mit dir und deinem Körper umzugehen und ihn so besser wahrzunehmen. Neu im Programm ist der Workshop Atemtraining, der dir dabei hilft, bewusst zu atmen und dir Zeit für deine Atmung zu nehmen. Dabei gibt es viele verschiedene Atemtechniken, die du ausprobieren und für dich entdecken kannst. Die Atmung ist schliesslich der Schlüssel zur Entspannung und inneren Ruhe.

Am Freitagmorgen kannst du beim Yoga deinen Körper mobilisieren und dein Körpergefühl stärken. Die Yoga-Übungen helfen dir dabei, deinen Körper zu dehnen, zu kräftigen und zu entspannen. Nach dem Yoga folgt das Shavasana, eine Meditation, die dich in eine tiefe Entspannung führt und deinem Körper und Geist Zeit zur Regeneration gibt.

Der Phönix Treff bietet dir also zahlreiche Möglichkeiten, um deinen Körper und Geist in Einklang zu bringen und dich auf deine Träume und Ziele zu fokussieren. Lass dich einladen auf eine Reise zu dir selbst und erlebe die positive Wirkung, die diese Angebote auf dich haben können. Komm vorbei!

Gemeinsames Projekt zum Thema Träume

Vier BewohnerInnen der Villa Hotz haben sich im Atelier mit dem Thema Träume befasst. Die Idee entstand, gemeinsam eine grosse Leinwand zu gestalten.

Nadine Meijer, Mitarbeiterin Villa Hotz (Text und Foto)

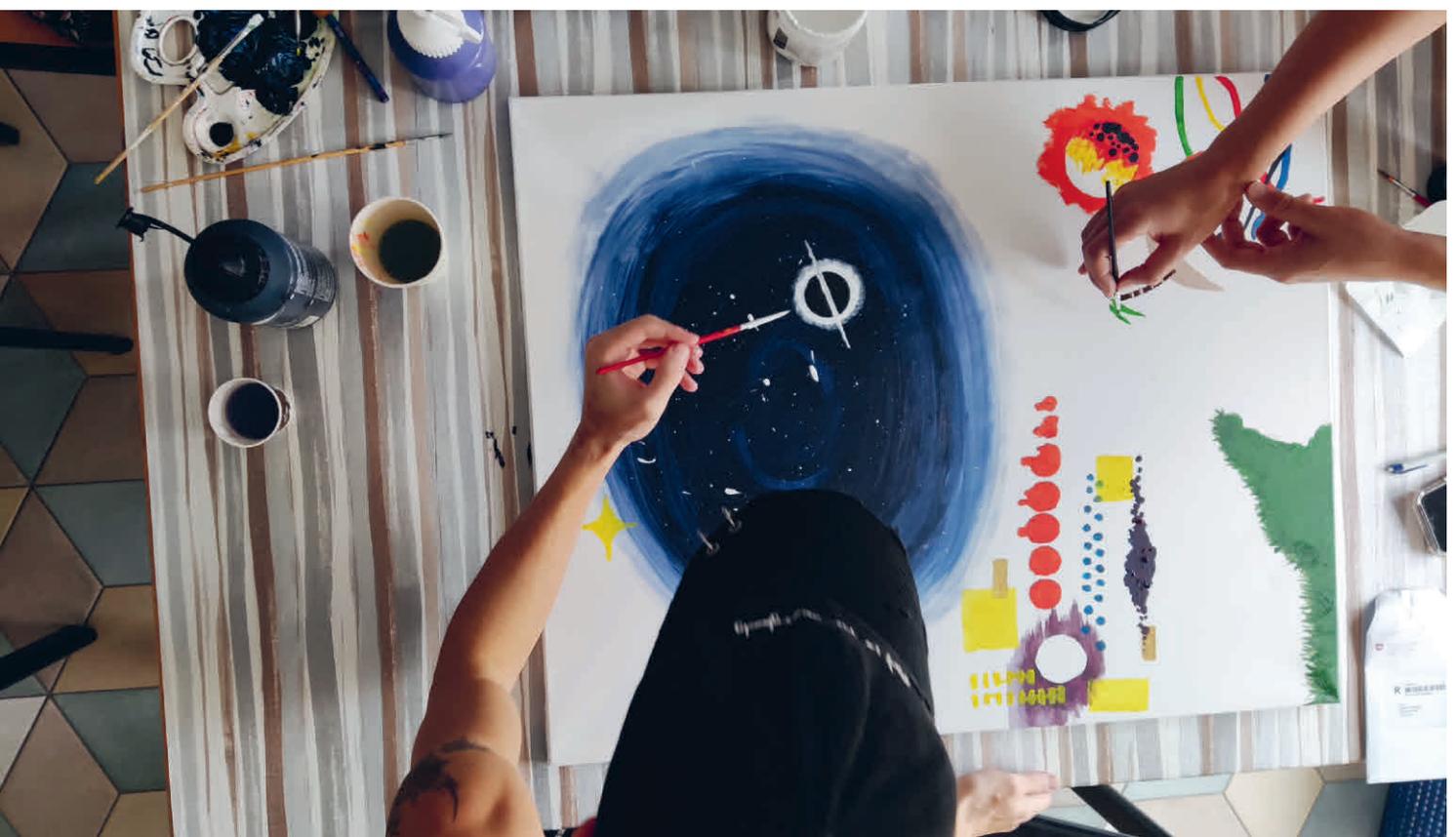
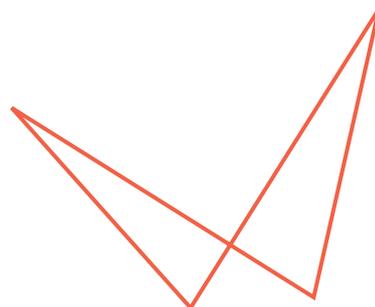
Treffpunkt war um 9 Uhr im Atelier der Villa Hotz. Nach einer kurzen Besprechung kristallisiert sich heraus, dass ein Bild entstehen soll, bei welchem alle ihre Vorstellung von Träumen einfließen lassen können.

Während dem Zeichnen entstehen spannende Gespräche über das individuelle Erleben von Träumen. Vor allem Nachträume werden thematisiert, z.B. das Erleben vom Fliegen während eines Traums wurde als sehr real empfunden.

Ein Bewohner vergleicht Träume mit einer Galaxie, in welcher alles möglich ist und einem vieles offen steht. Manchmal fällt es schwer, Träume und Realität auseinanderzuhalten, und es gibt auch Träume, welche Stress verursachen können.

Ein Bewohner bringt ein, dass es eine grosse Rolle spielt, welche Emotionen in einem Traum gefühlt werden.

Während den Gesprächen entsteht langsam ein Bild, welches die Vorstellungen eines Traums widerspiegelt: vielfältig, farbig und individuell.



Dunkelheit voller Farben

Dieses Gedicht entstand im Gespräch mit einer Besucherin im Phönix Treff. Wir redeten über ihre Träume und Wünsche für die Zukunft. Nach dem Gespräch fragte sie mich, ob ich daraus ein Gedicht oder einen Poetryslam-Text machen werde, weil ich mir während dem Gespräch Notizen machte. Ich erklärte ihr, dass es fürs Phönix Aktuell sei, doch die Idee mit dem Gedicht liess mich nicht mehr los.

Andreas Iten (Text)
Patricia Lawler (Foto)

Sie schloss ihre Augen
und war rasch an einem anderen Ort,
einfach weg, nicht mehr hier, einfach fort.

Fahrend auf einsamer Strasse entlang,
weiter Richtung Sonnenuntergang.

Kalte Luft und Schnee wehen draussen,
weit weg von Zuhause.

Stellt sich jedem Hindernis,
und findet Antworten in der Wildnis.

Baumwipfel mit Schnee bedeckt,
neue Heimat schnell entdeckt.

Ferne und Weite auf der einsamen Strasse,
Schönheit ist nicht mit dem Auge zu fassen.

Weitab von jeglicher Zivilisation,
vom täglichen Leben und ihrer Illusion.

Zwischen den Bergen im Norden
und den schmalen Fjorden.

Stellt den Wagen ab und steigt aus,
steigt auf den Camper, ihr neues Haus.

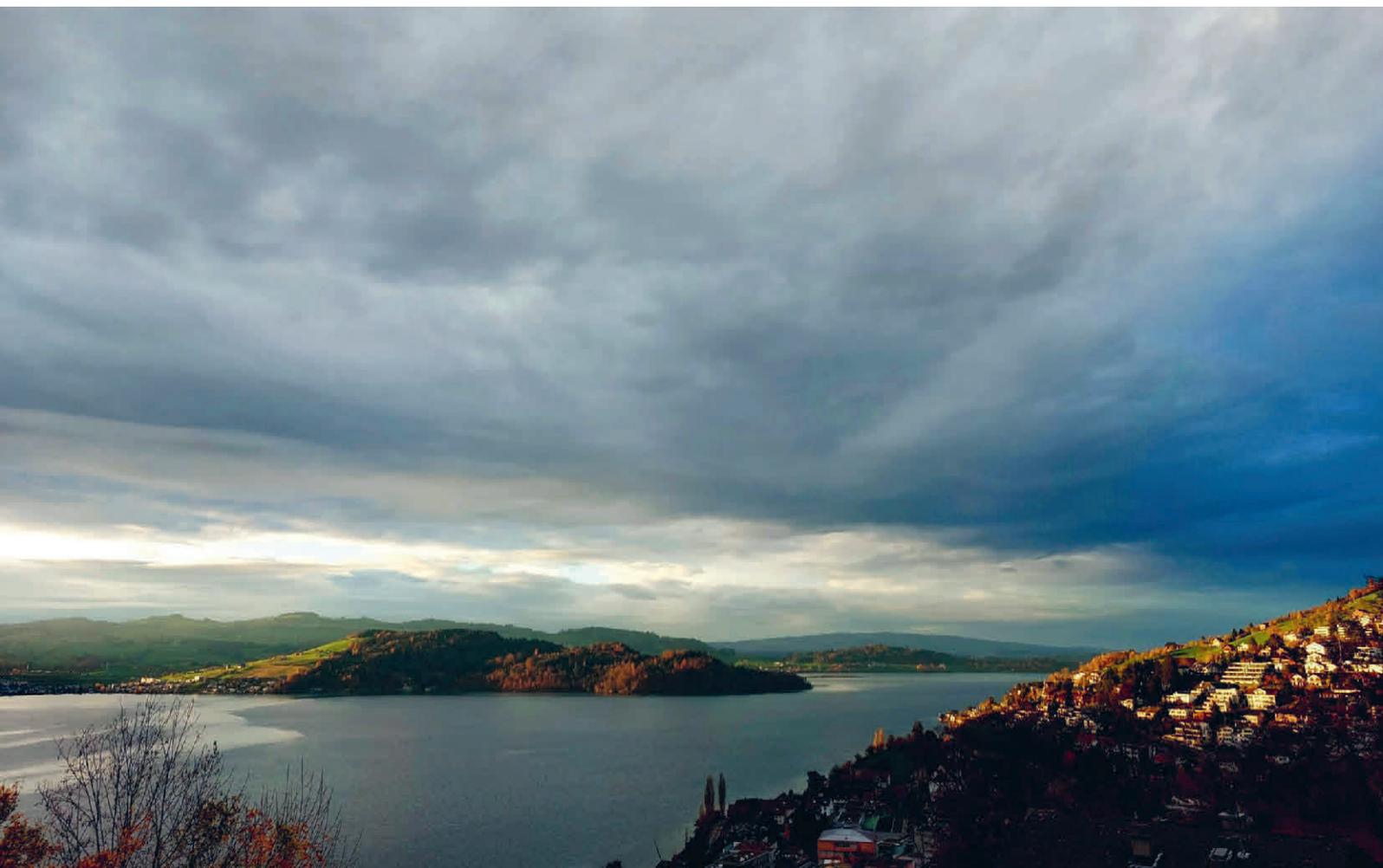
Hoch oben steht sie auf weiter Flur,
Schwarz übermannt das Himmelsazur.

Doch die schwarze Nacht weicht dem Glanz
von allen Farben der Welt und ihrer Eleganz.

Dunkelheit voller Farben, tausende Lichtschimmer,
Momente und Gefühle, die bleiben, für immer.

Sie öffnet ihre Augen,
denn sie ist jetzt an diesem anderen Ort,
weit weg, nicht mehr hier, sondern dort.

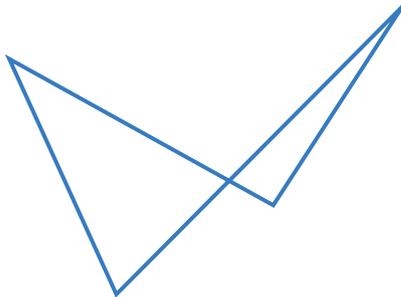
Folgte ihrem Traum und sah die Nordlichter,
und schrieb selber ihre eigene Geschichte.





Was macht der Eisbär in meinem Bett?
 Träume selbst deuten –
 Orientierung in sieben Schritten
 psychotherapeutisch fundiert und alltagstauglich

Erschienen im 2018, Nymphenburger Verlag



Träume deuten und verstehen

Margarethe Letzel, Psychotherapeutin FSP und Buchautorin.

Sind Träume Fantasie oder Realität?

Träume sind auf alle Fälle eine Realität, denn Träume finden ja jede Nacht in uns statt. Sie können uns aufwühlen und aufrütteln oder im erfreulichen Fall auch glücklich machen. Knifflig wird es bei der Frage, ob Träume etwas bedeuten und wenn ja, wie man das herausfindet.

Aus meiner Sicht als Psychotherapeutin hat sich folgende Sichtweise auf Träume bewährt und als hilfreich erwiesen, um solche nächtlichen Erlebnisse zu verstehen:

Träume schildern in Bildern und Gefühlseindrücken einige Ausschnitte davon, was uns zurzeit beschäftigt. Sie sind also zusammengesetzt aus Bildern, die wir in uns haben und mit deren Hilfe wir neu Erlebtes vom Tag gedanklich einordnen. Diese Kombination von Bildern kann äusserst fantasievoll sein, drückt aber immer auch Überlegungen und Gefühle zu Dingen aus, die man tagsüber erlebte und die einen beschäftigen.

Warum wirken Träume oft so wirt?

Sie erzählen eine Geschichte in Bildtafeln und Fühl-Mustern. Die Bilder sind kleine und kleinste Facetten aus unserer Lebenserfahrung, die sich – passend zu unseren Eindrücken aus dem Alltag – zu einem Bild und einer Erzählung gruppieren.

Das heisst: Wir sehen beim Träumen unserem Gehirn beim Denken in Bildern zu, d.h. beim Arbeiten und Einordnen von Erlebtem.

Was ist der Grund für Alpträume?

Alpträume sind eine Anzeige für eine Systemüberlastung. Eine Erfahrung vom Tag (oder z.B. auch ein einschneidendes Erlebnis, das weiter zurückliegt) übersteigt unsere Kräfte und beschäftigt uns ständig, also auch nachts während des Schlafs. Es kann sich dabei auch um eine Sorge von uns oder Angst vor Zukünftigem handeln, etwas, was vielleicht chronisch an uns nagt – solche Gefühlszustände können sich als Albtraum zeigen. Wichtig ist dann vor allem, liebevoll mit sich selbst umzugehen und den Sorgen auf den Grund zu gehen.

www.praxiszumstein.ch

Zukunftsträume

**Ich wohne in einem Wohnheim.
Meine Zukunftsträume sind: Wieder
alleine in einer Wohnung zu leben.**

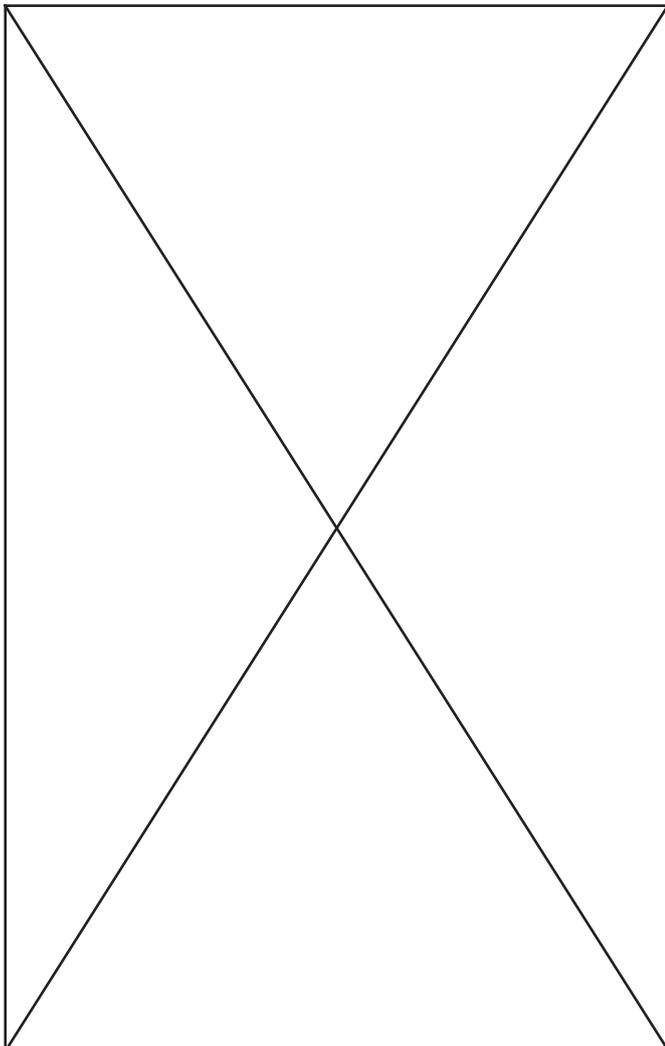
Nicole Röllinger, Bewohnerin Rufin Seeblick (Text)
Mitarbeiter Rufin Seeblick (Foto)

Am liebsten mit zwei Katzen, da Katzen meine Lieblingstiere sind.

Alleine zu wohnen ist auch schön, man ist unabhängiger und kann meistens tun und lassen, was man will. Auch essen kann man, was man gerne isst, nicht was auf dem Menü steht.

Ein Zukunftstraum hat sich schon erfüllt, ich gehe wieder arbeiten, es ist ein tolles Gefühl wieder arbeiten zu gehen.

Jetzt muss ich nur noch eine günstige Wohnung finden, die mir gefällt, so hat sich mein Zukunftstraum erfüllt.



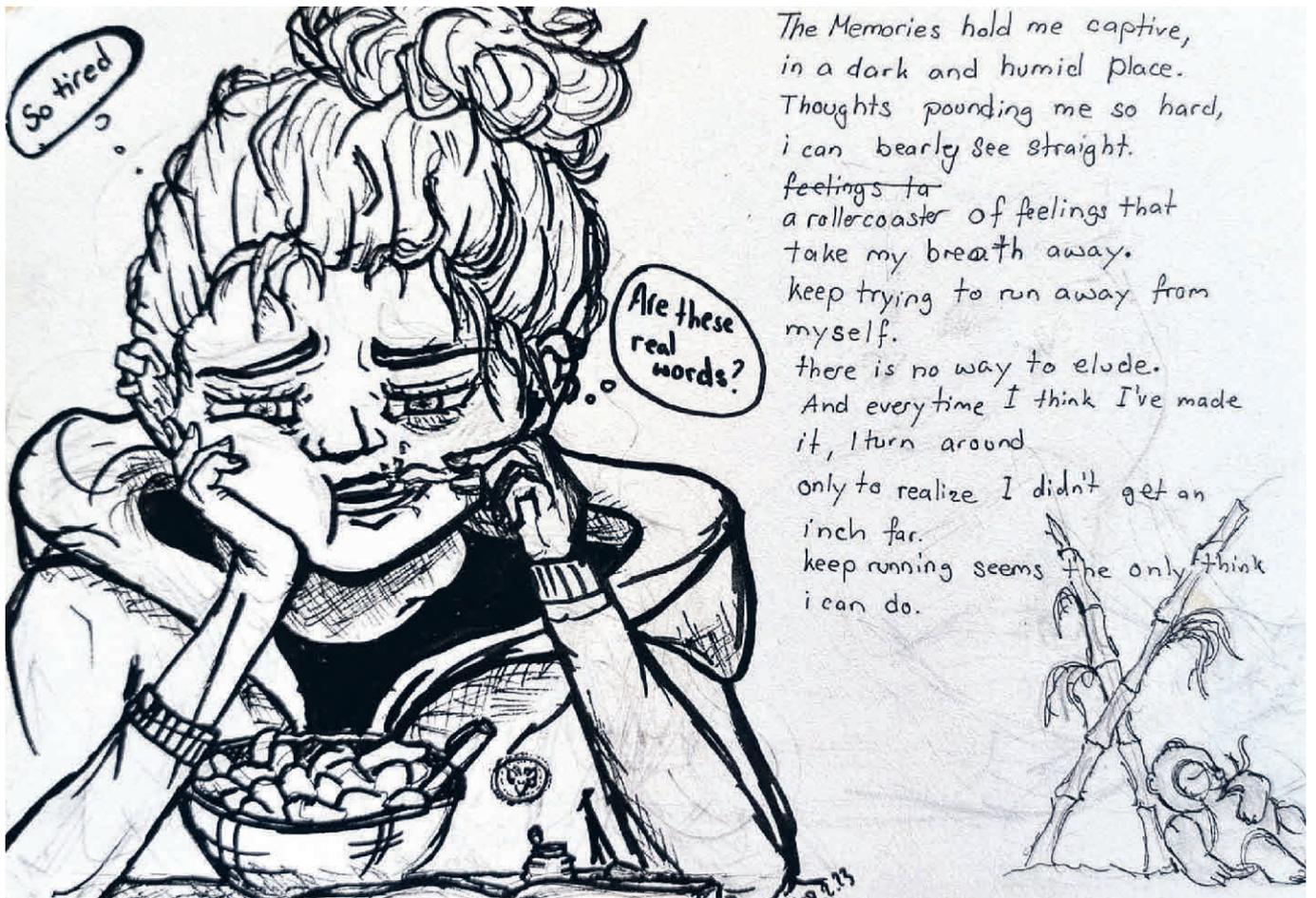
Frühlingsbild

Ein Klient von Phönix Ambulant ist begeistert vom Thema Traum – inmitten von Fantasie und Wirklichkeit – und möchte dazu ein Bild erstellen.

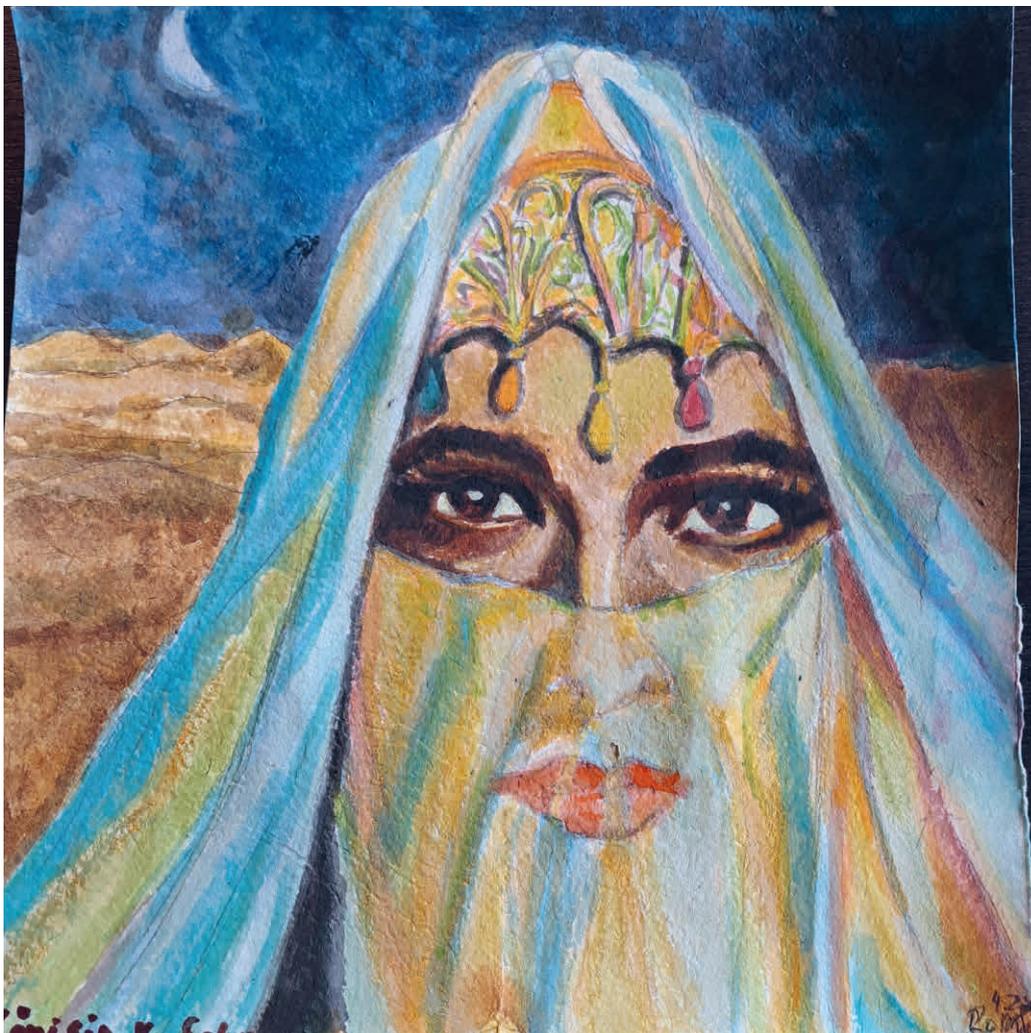
Mitarbeiterin Phönix Ambulant

Es schwebt ihm vor, ein Bild über den Frühling zu erstellen. Frühling vermittelt ihm gute Gefühle. Gefühle der Entspannung. Der Sommer ist ihm zu heiss, was für ihn Stress bedeutet, und der Winter eignet sich nicht dazu, sich fallen zu lassen. Er möchte diese Frühlingsgefühle mit Vögeln, die zwitschern, einer Sandbank, die im Licht glitzert, dem Geräusch des Wassers, dem Duft der Blumen und Bäume zeichnerisch ausdrücken. Dies will er mit Aquarellfarben, vermischt mit Elementen, die eine Vielschichtigkeit zulassen, künstlerisch ausdrücken und erreichen.

Die Wirklichkeit zeigt, dass es dem Klienten nicht gelungen ist, im vorgegebenen zeitlichen Rahmen dieses Bild zu erstellen. Drum ist auch nur eine Lücke dort, wo das Foto des Bildes hätte gedruckt werden sollen. Drum: Mut zur Lücke, wo Traum und Wirklichkeit auseinanderklaffen. Wer weiss, ob nicht zu einem anderen Zeitpunkt der Traum Wirklichkeit werden kann.



Reya
instagram: chaos.im.chopf



Königin von Saba

Traum oder
Wirklichkeit

Roland, Klient
Phönix Ambulant

Träume, Wünsche und Visionen

Wir haben unsere Klienten und Klientinnen, Bewohnende, Mitarbeitende und Stiftungsräte gefragt, was sie für Träume, Wünsche oder Visionen in Verbindung mit der Stiftung Phönix Zug haben.

Klienten und Klientinnen und Bewohnende

- Whirlpool auf der Dachterrasse
- Zum Ausführen der Ämtli einen finanziellen Anreiz
- 2-tägige Ausflüge
- 1-mal die Woche in den Burger King oder auswärts essen gehen. Jeden 2. Dienstag eine Pizza
- Dass es bleibt, wie es ist, eine gute Atmosphäre, dass Änderungsvorschläge wahrgenommen und nach Möglichkeit verwirklicht werden.
- Spielkonsole, um gemeinsam spielen zu können.

Mitarbeitende

- Ein schönes Plätzchen in der Natur, welches durch die Klientinnen und Klienten frei gestaltet und genutzt werden darf (Phönix Treff im Freien).
- Dass es die Stiftung schafft, die Sensibilisierung für psychische Beeinträchtigungen in der Gesellschaft zu verbessern.
- Ich würde es schön finden, wenn der Anteil der Bewohner und Bewohnerinnen höher wird, die in eine weniger betreute Einrichtung oder in eine eigene WG oder Wohnung ziehen können.
- Aufbau von einer Gruppe Freiwilliger, die regelmässig mit Bewohnerinnen und Bewohnern in Kontakt stehen.
- Bewohnerinnen und Bewohner haben mehr Aussenkontakte.

Stiftungsräte

- Für gewisse Personen ist die Stiftung ein wichtiger Phönix, um sie aus der Asche zu befreien. So ist es gut und soll es auch bleiben.
- Ich würde mir eine breit ausgelegte Kampagne wünschen (z.B. zusammen mit dem Kanton oder anderen Institutionen), welche die Öffentlichkeit noch mehr über die Wichtigkeit der mentalen Gesundheit sensibilisiert und aufzeigt, was wir als Gesellschaft gegenseitig im Alltag in diesem Bereich füreinander machen können.
- Es wäre meiner Ansicht nach enorm wichtig, Kinder und Jugendliche in den Schulen in diesem Bereich zu sensibilisieren. Aus meiner Sicht sollte dies ab dem Kindergarten verschiedentlich altersgerecht thematisiert werden.
- Für die Stiftung wünsche ich mir Support von allen Gemeinden im Kanton und positive Medienberichte.
- Generell für die Phönix wünsche ich Erfolg, Inspiration, zukunftsgerichtete Lösungen, breite Unterstützung, Freude, Spass, Sonnenschein, Mitarbeitende, deren Freude sich überträgt, und genügend Fachkompetenz.

Heiss genug oder schon zu heiss?!

**Grillieren, natürlich Männersache!
Die Feuerschale hat ihren festen Platz
im Garten der Villa Hotz gefunden
und wird des Öfteren für gemütliche
Abendessen in der warmen Jahreszeit
oder auch für Marroni und Glühmost
in den kälteren Monaten eingeheizt.**

Markus Poik, Mitarbeiter Villa Hotz (Text und Foto)

Bewohnende (Frauen wie Männer) konnten mit mir im letzten September am Grillworkshop einige Gerichte von A bis Z auf der heissen Platte und dem Grillrost zubereiten und so auch die Tücken und die Freude des Kochens mit dem Feuern kennenlernen.

Es wurden verschiedene Punkte des Grillierens besprochen und dann angewendet, wie: Feuerungstechnik, Brenneigenschaften der verschiedenen Materialien, energetisches Feuern, optimales Zeitmanagement, bis hin zu der Sicherheit mit dem heissen Element.

Gemüse, Pilze, Käse, kleine und grosse Fleischstücke (auch im Blumentopf niedergegart), sämiger Risotto, bis zu Pfannkuchen und Pancakes mit Zwetschgen fanden so den Weg über die heisse Platte zu den zusehends hungrier werdenden Mäuler der Grillmeisterinnen und Grillmeister.

Schön, dass Grillieren eben nicht nur Männersache ist!



Adventscafé 2022

Diese Bilder sprechen für sich ...

Vreni Hiltbrunner, Silke Thomsen und Team (Text)
Silke Thomsen (Foto)

Einmal mehr ein voller Erfolg, unser Adventscafé im Rufin Seeblick.



Ein Fest für alle Sinne

Rückblick auf das Weihnachtsessen
beim Phönix Treff.

Andreas Iten (Text)

Das Weihnachtsessen vom Phönix Treff, das am Mittwoch, 18. Dezember 2022, stattfand, war ein wahres Fest für alle Sinne. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher waren gekommen, um gemeinsam zu feiern und ein leckeres Essen zu geniessen.

Das Highlight des Tages waren zweifellos die Äplermagronen, die direkt über dem Feuer zubereitet wurden. Die warmen Flammen des Feuers schienen den Schnee draussen zu vertreiben und sorgten für eine gemütliche Atmosphäre. Der Duft des würzigen Käses und der sahnigen Nudeln zog durch das Forsthaus Oberrüti und machte alle hungrigen Gäste noch hungriger.

Die Stimmung war fröhlich und entspannt, und es gab genug Zeit und Raum für persönliche Gespräche und neue Bekanntschaften. Ein weiterer Höhepunkt des Weihnachtsanlasses war das Lotto. Es gab tolle Preise zu gewinnen, und die Spannung im Raum war deutlich zu spüren. Die glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner konnten sich über wunderbare Geschenke freuen und den Tag in bester Stimmung ausklingen lassen.

Psychisch krank – (K)ein Tabu

Die Veranstaltung «Psychische Krankheit – (K)ein Tabu» im Neubad, Luzern, vom 28. März 2023 war ein voller Erfolg. Über 160 Personen kamen zusammen, um an diesem dialogischen Austausch teilzunehmen. Aus ihren drei unterschiedlichen Blickwinkeln betrachteten Menschen mit psychischen Erkrankungen, ihre Angehörigen und professionelle Begleitpersonen das Thema und diskutierten die Herausforderungen des Lebens mit einer psychischen Erkrankung.

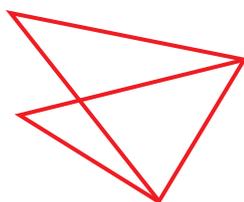
Andreas Iten (Text)

Anja Herger (Foto)

Die Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen ist ein Problem, das in vielen Bereichen des täglichen Lebens auftreten kann – bei der Arbeitssuche, in der Freizeit und im Freundeskreis. Die Veranstaltung bot eine Plattform, um darüber zu sprechen, wie man in Würde zu sich selbst stehen und sich gegen Stigmatisierung wehren kann.

Das Podiumsgespräch war eine zentrale Komponente der Veranstaltung, bei der Erfahrene, Angehörige und professionelle Begleitpersonen gemeinsam diskutierten. Franca Weibel, Vorstandsmitglied von Trialog und Antistigma Schweiz, sowie Angehörige brachten ihre Erfahrung in die Diskussion ein. Ulrike Kaiser, Peermitarbeiterin bei der Luzerner Psychiatrie AG, bot eine Perspektive als Betroffene, und Martin Fluder, Bereichsleiter Pflege bei der Luzerner Psychiatrie AG, teilte seine Einsichten aus professioneller Sicht.

Die Diskussion war sehr aufschlussreich und bot den Teilnehmenden die Möglichkeit, mehr über die Erfahrungen von Menschen mit psychischen Erkrankungen zu erfahren und Ideen zu sammeln, wie sie Stigmatisierung bekämpfen und Unterstützung bieten können. Insgesamt hat die Veranstaltung gezeigt, dass es wichtig ist, das Thema psychische Gesundheit zu enttabuisieren und in der Öffentlichkeit mehr Bewusstsein dafür zu schaffen.



Menschen mit Behinderung treffen sich zum Gipfel der Kantone in Zug

Wie sieht eine gelingende Behindertenpolitik aus? Welche Anliegen haben Menschen mit Behinderung an die Politik? Wer kann diese Fragen besser beantworten als die Direktbetroffenen selber?

Diomira Sloksnath-Bernetta, Peermitarbeiterin Stiftung Phönix Zug (Text)

Die Konferenz der kantonalen Sozialdirektorinnen und -direktoren (SODK) und der Kanton Zug luden am Donnerstag, 23. März 2023 zum ersten interkantonalen Inklusionsgipfel der Schweiz ein. Zusammen mit den Fachbeauftragten für Behindertenfragen der Kantone nahmen auch 25 Vertreterinnen und Vertreter mit Behinderung aus der ganzen Schweiz daran teil. Gerne nahm ich diese Einladung an und vertrat die Stiftung Phönix Zug an diesem Anlass.

Auftrag an die Kantone

Im Rahmen eines Workshops formulierten wir Teilnehmenden mit Behinderung später unsere Anliegen an die Kantone. Wir fordern eine konsequente Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention, Barrierefreiheit in allen Lebensbereichen sowie die kontinuierliche Möglichkeit zur Mitwirkung. Diese Inhalte wurden als Manifest auf einem grossen Bild zusammengefasst und später Regierungsrat Andreas Hostettler überreicht – stellvertretend für alle Kantone. Für Regierungsrat Andreas Hostettler zeigt die Veranstaltung das gemeinsame Ziel der Kantone auf: «Menschen mit Behinderung sollen mitdiskutieren und mitreden, wenn es um sie geht. Am Tag bevor im Bundeshaus in Bern die erste schweizerische Behindertensession stattfindet, tauschen sich die Kantone mit Menschen mit Behinderung aus. Ihre Erfahrungen und ihr Wissen sollen auf kantonaler Ebene einfließen.»

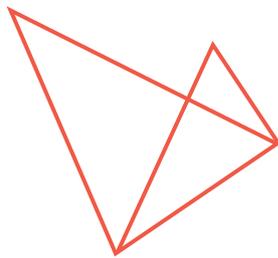
Nun bleibt mir die Hoffnung, dass unsere Anliegen nicht bloss gehört wurden, sondern auch umgesetzt werden. Ebenso freue ich mich auf den zweiten Inklusionsgipfel.

Tag der psychischen Gesundheit

Dienstag 10. Oktober 2023

Bitte vormerken: Am «Tag der psychischen Gesundheit» veranstaltet die Stiftung Phönix Zug einen öffentlichen Anlass.

Wir laden Sie herzlich dazu ein, uns zu besuchen. Weitere Details finden Sie zu einem späteren Zeitpunkt auf unserer Webseite unter News.



Sommercafé

Unbedingt wieder vorbeischaun im Sommercafé vom Rufin Seeblick.

Freitag 21. und 28. Juli 2023
Montag 07. und 14. August 2023
von 14.00 bis 16.00 Uhr.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Vreni Hiltbrunner, Silke Thomsen und Team

Rufin Seeblick
Mülimattweg 3
6317 Oberwil bei Zug



Wir freuen uns über Spenden
PC 60-2315-0
IBAN CH04 3000 0001 6000 2315 0

Stiftung Phönix Zug
Industriestrasse 55
6300 Zug

041 392 28 28
info@phoenix-zug.ch
www.phoenix-zug.ch

Stiftung
für Menschen mit
psychischer
Beeinträchtigung **Phönix
Zug**

Die nächste Ausgabe des Phönix Aktuell
erscheint im November 2023.

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH53 0900 0000 6000 2315 0
Stiftung Phönix Zug
Industriestrasse 55
6300 Zug

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└

┌

└

Währung Betrag ┌
CHF ┌

└

└

Annahmestelle

Zahlteil



Währung Betrag
CHF ┌

└

┌

Konto / Zahlbar an
CH53 0900 0000 6000 2315 0
Stiftung Phönix Zug
Industriestrasse 55
6300 Zug

Zahlbar durch (Name/Adresse)

┌

└

┌

└

└

┌