



## Höllbartl

### Auszeit zwischen Baumkronen

Nur wenige Kilometer südwestlich der steirischen Landeshauptstadt Graz gelegen ist die Marktgemeinde Dobl-Zwaring, mit dem Ortsteil Wuschan, mitten im Grünen, in einer sanften Hügellandschaft. Nomen est Omen – Familie Fröhlich betreibt den biologisch und nachhaltig geführten Bauernhof mit Achtsamkeit und dem bewussten Blick auf das Schöne im Leben. Das Höllbartl-Gut setzt sich aus 3 ha Ackerbau, 1 ha Grünland, 1 ha Obstbau (Streuobstwiesen) und 9 ha Forst zusammen, aus welchem das Brennholz und die Hackschnitzel für die Nahwärmebetriebe gewonnen werden. Ebenso aus dem eigenen Holz hat Familie Fröhlich das Baumhaus und dessen geschmackvolle Einrichtung gefertigt. Der bewusste Umgang mit den Ressourcen der Natur ist hier überall spürbar und wird im Rahmen des Green Care Programms auch an andere Menschen weitergegeben. Familie Fröhlich ist Mitglied beim Verein Urlaub am Bauernhof, das Baumhaus wird hier als Außergewöhnliche Unterkunft geführt.

„Raufgehen und runterkommen“ ist die Devise für einen Aufenthalt im Baumhaus. Liebevoll geplant von Tochter Julia, Architekturschaffende, und umgesetzt von der ganzen Familie. Das Baumhaus selbst ist zwar architektonisch eindrucksvoll, jedoch unauffällig in den Wald integriert. Diese besondere Unterkunft verströmt Behaglichkeit und schenkt positive Energie. Sie ist mit einer Bibliothek und einer Auszeitbox (Spiele, Malutensilien) ausgestattet und ein Hort der Ruhe und Entspannung. Naturbeobachtungen aus luftiger Höhe ermöglichen eine Differenzierung zum Alltag. Das Miterleben des bäuerlichen Alltags erdet – ob es nun das Versorgen der neugierigen Ziegen und der Hühner oder das Ernten von Obst und Gemüse ist.

„Wieder in die eigene Mitte finden“ heißt das Angebot von Lebensberaterin Sonja Fröhlich-Graf, die das Programm begleitet. Das Green Care Angebot richtet sich an Ruhe und Entspannung Suchende und erstreckt sich über 5 Tage Aufenthalt im Baumhaus. Angeboten werden tägliche Beratungseinheiten mit Gesprächen (im Gehen), systemischem Coaching oder auch Fantasiereisen und Entspannungsübungen. Sonja Fröhlich-Graf hat Erziehungswissenschaften studiert, ist Lebens- und Sozialberaterin, hat eine Zertifizierung in Stress- und Burnout-Prävention sowie Fortbildungen in Kräuterpädagogik und Mentaltraining. Demnächst wird ein Zuschuss der SVS (Gesundheitshunderter) für dieses Angebot möglich sein.

Beim Green Care Angebot wird sie von ihrem Partner Ing. Anton Fröhlich, MSc, unterstützt, der neben seinen Kompetenzen im Bau- und Energiemanagement gerne Aktivitäten in der Landwirtschaft begleitet. Angefragt können bei ihm ein Energy talk (Ausflug in einen Nahwärmebetrieb und Näherbringen des

hofeigenen Energiemanagements) sowie ein Pirschgang in den umliegenden Wäldern mit Tier- und Naturbeobachtungen werden.



### **Zertifizierte Angebote**

Auszeithof

### **Zielgruppe**

Menschen mit Interesse an Gesundheit

### **Bewirtschaftung**

Ackerbau, Forstwirtschaft, Grünland, Obstbau, Tierhaltung

---

Sonja Fröhlich-Graf  
Wuschan 12  
8504 Dobl-Zwaring

T +43 (0)664 4150088  
hallo@buchengruen.at  
buchengruen.at/

---

Interne Zertifizierung seit  
25.01.2024

---