



Lenzenhöhgütl

Stressmanagement mit Hilfe der Natur

Die oberösterreichische Marktgemeinde Pichl liegt einige Kilometer nordwestlich von Wels im Hausruckviertel. Das charmante Lenzenhöhgütl ist ein kleiner Bauernhof, ganz abseits vom Trubel. 2,7 ha Grünland schaffen einen schönen Platz zum Innehalten und um sich neu zu erden. Die Betriebsinhaberin, Mag. Martina Holl-Fontan, nützt diese inspirierende Atmosphäre, um hier Coaching und Training rund um Persönlichkeitsentwicklung und Stresskompetenz anzubieten. Bei ihrem Green Care Programm, das sich an Menschen mit dem Interesse an Gesundheitsförderung und Burnout-Prävention richtet, stehen ihr auch die Pferde des Bauernhofs als „Co-Coaches“ beiseite.

Ein zentrales Thema am Lenzenhöhgütl ist die Stressbewältigung. Die Begegnung mit der Natur und der Kontakt mit den Tieren schaffen eine entsleunigende Situation, fördern die Gelassenheit und stärken die Resilienz. Gerade für Menschen, die mit Stress kämpfen, bietet sich für einen Besuch die „Stall-Zeit“ an – eine kleine Auszeit vom fordernden Alltag zum Runterkommen, Erden und Aufladen. Die Begegnung mit den Pferden entspannt, öffnet Hirn und Herz und ermöglicht damit einen neuen Blick auf Themen, die belasten und beschäftigen. Auch pferdeunerfahrene Besucher erleben dabei eine achtsame Annäherung an das Lebewesen Pferd und erfahren in diesem Kontext Hilfreiches zum Thema Stressmanagement. Als Take-Away nehmen sie konkrete Anti-Stress-Impulse mit nach Hause, die sie im Alltag ausprobieren und anwenden können.

Weitere Coachingschwerpunkte sind Kommunikation, Kooperation, Konfliktlösung und Führung sowie die Entwicklung entsprechender Kompetenzen, um als Mensch, ArbeitnehmerIn und Führungskraft in digitalen Zeiten und im heutigen Hochstress-Umfeld mit Freude und Erfolg zu bestehen. Mag. Martina Holl-Fontan ist psychologische Beraterin, systemisch-lösungsorientierter Coach sowie Biofeedback-Trainerin und greift bei ihren Coachings auch auf den Erfahrungsschatz als gelernte Betriebswirtin und langjährige Führungskraft zurück.



Zertifizierte Angebote

Gesundheit und Prävention am Hof

Zielgruppe

Menschen mit Interesse an Gesundheit

Bewirtschaftung

Grünland, Tierhaltung



LENZENHÖHGÜTL



Mag.^a Martina Holl-Fontan
Mitterleiten 8
4632 Pichl bei Wels

T +43 (0)676 4422009
info@lenzenhoeguetl.at

Externe Zertifizierung seit
10.10.2023
