

24. APRIL – 1. MAI 2027 | TOSKANA, ITALIEN

DETOX MIT GENUSS

Eine wohltuende Auszeit
für Körper, Geist und Seele

Loslassen. Auftanken. Ankommen.

Manchmal ist es Zeit, innezuhalten, den Alltag hinter sich zu lassen und sich selbst wieder mehr Raum zu schenken.

Unsere Detoxwoche in der wunderschönen Toskana lädt Sie ein, neue Kraft zu schöpfen, zur Ruhe zu kommen und Ihre innere Balance zu stärken.

Eine wohltuende Verbindung aus bewusster Ernährung, Yoga, Entspannung und wertvollen Impulsen für Ihr Wohlbefinden.

Mit Herz und Kompetenz

Gemeinsam begleiten wir Sie durch eine Woche voller Achtsamkeit, Genuss und wertvoller Gesundheitsimpulse.

-  **Dr. med. Doris Huemer**
Ärztin, Fasten- und Gesundheitsmedizin Detoxcoach
-  **Patricia Freudenberg**
Heilpraktikerin, Detoxcoach
-  **Karin Frank**
Yogalehrerin, Detoxcoach



Bewusst genießen

Vegetarische Küche mit hochwertigen regionalen Zutaten – leicht, frisch und voller Genuss.



Loslassen & regenerieren

Abstand vom Alltag gewinnen, Stress reduzieren und wieder mehr Leichtigkeit spüren.



Yoga & Achtsamkeit

Tägliche Yogapraxis, bewusste Bewegung und Momente der Stille, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.



Neue Impulse

Entdecken Sie Möglichkeiten, Gesundheit, Selbstfürsorge und innere Balance nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren.

Anmeldung & Info

Schenke Sie sich diese besondere Zeit!
Detox mit Genuss | Toskana | 24.04. – 01.05.27

-  05223/48258
-  ordination@praxishuemer.at
-  www.praxishuemer.at/detox-mit-genuss

Umgesetzt im Rahmen des **Vereins Sinnvoll Leben**.



Fotos: www.tignano.com