

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

*Das Team von **SinnVollLeben** begleitet 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.

Yoga & Achtsamkeit

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

Loslassen & regenerieren

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

Neue Impulse

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

Anmeldung & Info

Eine besondere Woche
Neue Energie und nachhaltige Impulse
Toskana, 24. April – 01. Mai

+43 5223 48258 Dr. Doris Huemer

ordination@praxishuemer.at

www.praxishuemer.at/detox-mit-genuss



Umgesetzt im Rahmen des Vereins **SinnVollLeben**, Institut zur Schaffung von WIRkRäumen für selbstbestimmte Lebensgestaltung, ZVR-Zahl: 1869583792 (Vereinssitz Wien)

Fotos: www.tignano.com