

ENERGY RESET RETREAT

FÜR MENSCHEN, DIE IMMER FUNKTIONIEREN –
ABER LÄNGST ERSCHÖPFT SIND.

*Du brauchst nicht mehr Disziplin.
Du brauchst neue Energie.*

3 Tage im Pitztal in Tirol, um Schlaf, Regeneration und mentale Klarheit wiederherzustellen – mit Strategien, die sich wirklich in deinen Alltag integrieren lassen.



Mehr Energie
im Alltag



Besseren und
erholsameren Schlaf



Mehr mentale
Klarheit und Fokus



Praktische Routinen
für nachhaltige
Regeneration

DAS ERWARTET DICH



BEWEGUNG

- Achtsame Wanderungen
- Sanfte Aktivierung
- Mobilität & Entspannung



ERNÄHRUNG

- Energiegebende Mahlzeiten
- Darm & Stoffwechsel verstehen
- Alltagsfähige Strategien



REGENERATION

- Stressmanagement
- Schlafoptimierung
- Nervensystem beruhigen



NATUR

- Bergpanorama des Pitztals
- Ruhe und Abstand vom Alltag
- Bewusste Auszeiten



TERMIN

02.–04.
Oktober 2026



ORT

DAS VIER –
Sport- & Wellnesshotel
Pitztal, Tirol, Österreich



INVESTITION

ab 950 €
pro Person
inkl. Retreatprogramm,
2 Übernachtungen,
Wellnessbereich und
Verwöhpension.



KLEINE GRUPPE

max. 12
Teilnehmer

Begleitet von



Julia Bierweiler

**ERNÄHRUNGS- &
GESUNDHEITSCOACH
PERSONAL TRAINERIN**

Ganzheitlich.
Individuell. Nachhaltig.

ZEIT FÜR DICH. ENERGIE FÜR DEIN LEBEN.

Zurück zu dir. Zur Ruhe. Zur Kraft.



MEHR INFORMATIONEN & BUCHUNG

julbifit.de/event



*Hier scannen
& direkt
buchen!*