



SOLEMON

LEISTUNG & REGENERATION

**TOP REGENERATIONS-TIPPS
die deine Lebenskraft- und
Schaffenskraft völlig erneuern**



TIPP 1

Der wichtigste Punkt zuerst. Die Erkenntnis.

Erkenne, dass deine Energiebilanz aus Geben und Nehmen zu bestehen hat. Alles andere wäre DOPING und eine Missachtung deiner eigenen Naturgesetze.



**„DEINE LEISTUNGSFÄHIGKEIT IST
EXAKT GLEICH GROß, WIE DEINE
REGENERATIONSFÄHIGKEIT“**

Du fährst genauso weit, wie du getankt hast. Keinen Kilometer weiter. Aber auch keinen weniger! Ob getankt oder geladen macht hier keinen Unterschied, sogar Flugzeuge, Helikopter oder E-Bikes unterliegen diesem Grundprinzip. Was wir bei Fahrzeugen schon lange verstanden haben, diese Gültigkeit lernt unsere Gesellschaft (manchmal schmerzlich) nun auch bei uns Menschen selber. Gesundheit, Leistung, **Kreativität, Lebensenergie, Immunkraft sind keine Selbstläufer.** In den letzten 30 Jahren haben wir es geschafft unsere Speicher zu leeren.

TIPP 2

In welchem Regenerationslevel steckst du?

Hast du Regeneration nötig? Bist du überhaupt gemeint, wenn von Regeneration die Rede ist?

Entsprechend deiner Jugend, oder eben deines Alters, hat SOLEMON Erfahrungswerte über die Bedeutsamkeit von Regeneration im Leben eines Menschen. Ob Selbstläufer, oder höchste Priorität ist abhängig von deinem Alter und natürlich auch von deinen persönlichen Ansprüchen.



Ab wann steht Regeneration auch im Zentrum deines Alltags? Noch vor Unterhaltung, Zeitvertreib oder Wellness? Bestimme den Stellenwert der Regeneration für dich.



0 - 20 Jahre:
REGENERATION = SELBSTLÄUFER

20 - 30 Jahre:
REGENERATION = FREIFACH

- Empfohlen für Einsichtige, Spitzensportler/innen und Sensible
- Hole dir spielerisch regenerative Erfahrung, du wirst sie brauchen



30 - 40 Jahre:
REGENERATION = WAHLFACH

- Experimentiere auf den wichtigsten 7 Ebenen der Regeneration
- Deine Kette reißt am schwächsten Glied

40 plus:
REGENERATION = TÄGLICHES PFLICHTFACH

- Individualisierung deiner 3 täglichen Beiträge
- Optimierung und Feinabstimmung der Trilogie der Regeneration
- Regeneration wird zum Zentrum deiner erneuerbaren Energie
- Nicht Einseitigkeiten bestimmen das Leben, sondern Balance



„Kein Weg scheint so weit
wie der vom Wissen ins Tun.“



TIPP 3

Immer der Reihe nach. Was zuerst?

Finde aus der folgenden Liste zuerst deine wichtigsten Bausteine zu Kraft und Energie. Welche sind es?

- Antistress & Nervensystem
- Ernährung & Stoffwechsel
- Mentale Kraft & Balance
- Flüssigkeitshaushalt im Körper
- Bewegung, Muskulatur & Herz-Kreislauf-System
- Motivation & Begeisterung
- Einsicht & Bewusstsein

3 Wege dazu:

1. Überlege kurz und reihe die angeführten Punkte nach gedachter Wichtigkeit.
2. In einem ruhigen Moment spüre diesen Punkten nach und schreibe danach deine gefühlsmäßige Reihenfolge auf.
3. Reihe die Ebenen nach „Welche Punkte sind mir sympathisch und fallen mir eher leicht, und bei welchen tue ich mir schwerer?“

„Wer das Entschleunigen nicht lernt,
wird vom Leben gebremst und immer
öfter auch ausgebremst..“



DAS RONACHER

Therme & Spa Resort

TIPP 3

Immer der Reihe nach. Was zuerst?

Hast du jetzt 3 verschiedene Listen? Warum?

Die kopfgesteuerte Einschätzung, die gefühlsbetonte Einschätzung und deine konkreten Erfahrungswerte aus der Vergangenheit sind deine 3 Zugangsebenen. Für welche entscheidest du dich, oder wird es vielleicht doch eine Verschmelzung deiner 3 Anteile, wo nichts auf der Strecke bleibt?

Starte mit wenig und bleibe dran, ist das erste Erfolgsgeheimnis. Häufig kommt die Frage: "Muss ich denn täglich regenerieren?" Sei beruhigt, wirklich empfehlenswert wäre Regeneration nur an den Tagen, an denen du auch isst.



TIPP 4

Verstehe die so wichtige Flexibilität.

Versteife dich nie auf eine Ebene der Regeneration. Prävention und "gut drauf sein" sind immer die **Summe** aller bewussten Bemühungen.

Wage den Schritt in die **Ganzheitlichkeit. Die Kette reißt am schwächsten Glied.** Viele Menschen sind auf einer Ebene der regenerativen Wiederherstellung schon gut unterwegs, lassen aber vielfach andere Ebenen unberücksichtigt. Versuche zu verstehen, dass Bio-Rohkost oder ein vegetarischer Speiseplan alleine deiner Bandscheibe bei weitem nicht ausreichen! Sie benötigt vor allem ein muskuläres Gleichgewicht. Ansonsten geht es im Rücken schief. Bereits im ersten Beispiel erkennst du: Ein Verstecken hinter 1 Ebene der Regeneration oder Prävention, wie es aktuell gang und gäbe ist, bringt nicht den gewünschten Erfolg.

Andere wiederum suchen ihr Heil in transzendentaler Meditation, leisten sich aber täglich mehrmals einen "**Säuregau**" durch stark säurebildendes Essen oder Trinken. Auch das geht aus der Logik deines Organismus auf Dauer nicht gut. Deine Energie-Kette reißt am schwächsten Glied. daher pocht SOLEMON darauf, ein **großer Allrounder** zu werden, auf allen 7 Ebenen täglicher Energiebereitstellung.

Nur das Liebkind zu pflegen, ist zwar weit verbreitet aber nicht ausreichend auf deinem Weg in die Ganzheitlichkeit!



TIPP 5

Einseitig geht's schief... früher oder später.

Mache dir bewusst, dass EINATMEN nicht wichtiger als AUSATMEN ist. Ein Leben lang lebst du hier ein perfektes GLEICHGEWICHT!

Natürlich wirst du jetzt sagen, das ist doch sonnenklar! Doch, was wir beim Atem verstanden haben, gilt es überall anders auch umzusetzen. Würdest du lieber einatmen als ausatmen hättest du nach einigen Minuten lebensbedrohliche Probleme und du würdest an zu vollen Lungen ersticken. Einseitigkeiten tun uns Menschen nicht gut.

Versuche nun diese Einsicht auf dich und dein Leben zu übertragen. Wie sieht es auf anderen Ebenen in deinem Leben aus? Bist du auch dort im Gleichgewicht, wie zum Beispiel bei/auf...

- Essen und Verbrauchen des Gegessenen: hast du dein Idealgewicht, oder bunkerst du: Hast du eine Tendenz mehr zu nehmen als du benötigst?
- Kraft in deinen Muskeln und Beweglichkeit: Wie sieht dort dein Gleichgewicht aus, oder tendierst du zu Verspannung oder Steifigkeit?
- Arbeit und Wiederherstellung deiner Kräfte: Hast du dort dein Gleichgewicht? Oder bist du gestresst, "schluckst deinen Stress weg" und bewegst dich mit großem Eifer hin zu deinem Burnout?

Suche dir ein paar andere Ebenen dieser scheinbaren Gegensätze, die sich in unser aller Leben wieder ergänzen müssen. Ansonsten leiden wir darunter. Einseitigkeiten, wie verlockend auch immer sie sich anfänglich präsentieren, verzeiht dein Organismus nicht.

„SOLEMN ist eine Philosophie,
die zur Lehre wurde.
Weder Hype noch Trend,
sondern zeitlos in ihren
Grundzügen, dennoch
brandaktuell in
ihrer Wirkung.“



TIPP 6

Es geht nicht um Zeit haben oder nicht. Freiwillig heißt es Regeneration, unfreiwillig heißt es Therapie und Reha.

Freunde dich an mit dem Wort ZEITQUALITÄT. Du bist damit bestens beraten und sorgst für Rückenwind auf dem Weg zu deiner REGENERATIONS-KULTUR.

Wir kennen den Begriff Zeit viel besser unter dem Aspekt der Zeitquantität. Wieviel Zeit habe ich noch? Ich habe keine Zeit! Zeit ist Geld! All das ist uns geläufig. Wenn du mit deiner Regeneration startest, mach dir bewusst, dass es auch die „Gunst der guten Stunde“ gibt. Merke dir: Für deinen Organismus ist es eben nicht egal, wann du eine Übung für dich machst, ob du deinen Basendrink auf nüchternen Magen genießt, oder nach dem Frühstück irgendwann.



Es ist eben nicht egal, wann du dein Mentaltraining einsetzt.

Es ist eben nicht egal, wann du deine Adrenalin-Dominanz im Körper zu neutralisieren versuchst.

TIPP 6

“Der Tag ist der kleine Bruder des Jahres.”

Menschen, die in engem Zusammenhang mit der Natur stehen, kennen die Bedeutung der Jahreszeiten. Frühling - 8 Buchstaben mit einem ganz besonderen Wert und bestimmte Geschehnisse, wie zum Beispiel der Regen, gehören idealerweise in den Frühling, ansonsten steht das Jahr unter einer riesigen Hypothek! Qualitätsweine werden auch zu besonderen Zeiten bearbeitet, geerntet, sogar abgefüllt. Das alles geschieht mit großer Sorgfalt und in Harmonie mit der Zeitqualität. **Es ist eben nicht egal, wann du etwas machst.** Über die Straße zu gehen, ist grundsätzlich OK, gehst du jedoch im falschen Moment, bist du tot.

Je mehr du dich mit Zeitqualität anfreundest, desto mehr Qualität bekommt dein Leben!

Natürlich kannst du wohltuende Übungen für deinen Rücken auch am Abend machen. Besser Abends als gar nicht. Trotzdem wartet die Erfahrung auf dich, dass spezielle Übungen am Morgen, viel an Verspannungen, bis hin zu Rückenschmerz lindern, oder gar nicht erst aufkommen lassen. Im Marketing, in der Wirtschaft geht es genau darum, um den richtigen Moment, um viel Rückenwind dein Anliegen.



TIPP 7

Der perfekte Start in den Tag ist basisch.

Löse deine Handbremse im Stoffwechsel und starte deinen Tag immer basisch! Wenn das am Morgen nicht geschieht, geschieht es nicht mehr...

Das mag ein Stilbruch zu deinen Gewohnheiten sein – das macht aber nichts. In der Buchreihe „TRILOGIE DER REGENERATION“ ist das „Warum?“ ausführlich beschreiben. Hier bei den Tipps, einfach nur der Hinweis, dass wir Menschen **BASISCHE WESEN** sind. Der zentrale Lebenssaft in uns, das Blut hat einen PH Wert von 7,35 bis 7,45! Du weißt, dass PH 7 neutral bedeutet. Alles was über 7 ist, nennt sich BASISCH. Alles was unter 7 ist nennt sich SAUER. Unser Stoffwechsel ist den ganzen Tag über nicht nur mit Verdauung beschäftigt, sondern auch mit seiner wichtigsten Aufgabe, den PH Wert im Blut nicht absinken zu lassen. Ein PH Wert von 6,4 in deinem Blut wäre lebensbedrohlich. Dein Körper darf das nicht zulassen. Alle „Säurebildenden-Getränke“ zum Beispiel gängige Softdrinks haben rund um PH 3, der Stoffwechsel muss lebensrettend dagegenhalten und benötigt dafür viel Substanz. Darum sind eben leicht basische Flüssigkeiten wertvolle Hilfe für dein energetisches System:

Kräutertees & Excelsior Basen Drink

Beide bewirken auf nüchternen Magen wahre Wunder. Sogenannte Säurebildner sind wahre Energie(ver)schleuderer. Die Zeitqualität des Morgens möchte dir zu einer Pole Position verhelfen und nicht zu einem Fehlstart mit schwerer Bleiweste für den Tag.



www.solemon.de/basendrink



„Sobald dein Körper merkt, du wirst sein Freund,
hört er auf zu rebellieren.“

ALLROUNDER ÜBERTRUMPFEN SPEZIALISTEN*INNEN.

Im Berufsleben sind wir aktuell angehalten Spezialisten zu sein, oder es zu werden. Ganz anders verhält sich unsere persönliche Entwicklung. **Du bist ein Gesamtkunstwerk der Schöpfung** und merkst Tag für Tag, dass selbst kleine Störungen sich mächtig auswirken. Nur ein Finger tut höllisch weh! Dein Leben, dein Alltag, deine Leistung, dein Wohlbefinden werden stark beeinflusst sein von dieser sogenannten Kleinigkeit. Kaum einer würde sagen: „Ach Freunde stellt euch nicht so an, das macht doch nichts, ihr habt ja noch 9 andere Finger, die nicht schmerzen!“ Nein, der eine Finger wird zur Gewitterwolke und dutzende Male stoßen wir uns daran. Wende dich daher allen Ebenen oder Säulen der Regeneration zu und schließe keine aus, auch die nicht, die vermeintlich unwichtig erscheinen.

Eine Kette reißt immer am schwächsten Glied und nie am Stärksten. Aktuell ist ein erlöster Zugang bei uns selber ganz häufig verschüttet und wir verfallen selbst im Ausgleich wieder in die Einseitigkeit.



Spannend möge das Leben sein, aber nicht deine Muskulatur! Es gibt keinen Tag in deinem Leben, an dem du dich nicht dehnen solltest und wenn du Stress empfindest, dann DOPPELT!

Wir haben an anderer Stelle bereits erwähnt, dass jeder Tag in unserem Leben, symbolisch gesehen, nichts anderes zur Folge hat, als den Verlust unseres ursprünglichen Gleichgewichts. Als Kleinkinder hatten wir dieses Gleichgewicht alle einmal. Mit dem Größerwerden, unserer Erziehung, Normen & Zwängen, Schul- & Arbeitsleben verlieren wir rasch unser inneres und äußeres Gleichgewicht. Wir fallen in Gewohnheiten, gehen Wege des geringeren Widerstandes und häufig bleiben dabei vitale Anteile von uns auf der Strecke. Jede Bewegung lässt deine Muskeln kraftvoll werden oder bleiben. Gleichzeitig verkürzen die betroffenen Muskeln aber auch. Die Folge ist muskuläre Spannung! Auch Stress erhöht die Muskelspannung empfindlich. Stress wirkt wie isometrisches Training, besonders aber auch auf sogenannte psychosomatische Muskelgruppen, wie Zwerchfell oder Nacken. Das Resultat ist dasselbe: Verspannung. Wenn auch die Wege dorthin aus anderen Richtungen kommen. Mein Freund ist Orthopäde. Niemand kommt zu ihm und ersucht um Unterstützung mit dem Satz „Herr Doktor bitte helfen Sie mir, ich bin heute wieder so richtig locker...“ Genau das Gegenteil ist der Fall, Verkürzungen und Verspannungen sind zur Volksseuche geworden. 3 tägliche Dehnungsübungen, genau dort wo deine Überspannung am größten ist, führen zu Wohlbefinden. Ob Nacken, Schultern, Rücken, Wade oder Fussgewölbe... es ist deine Wahl. Der Weg von der Spannung zur Verspannung, weiter zu Rückenschmerz und Bandscheibenvorfall ist ein sehr kurzer, wie Millionen von Krankenstandstagen in unserer Volkswirtschaft verdeutlichen. **Hier versetzt regeneratives Dehnen wahre (Ver)Spannungs-Berge!**

Die Kette reißt am schwächsten Glied.
Deshalb müssen wir in der
Regeneration keine Spezialisten sein,
sondern Allrounder werden.



TIPP 10

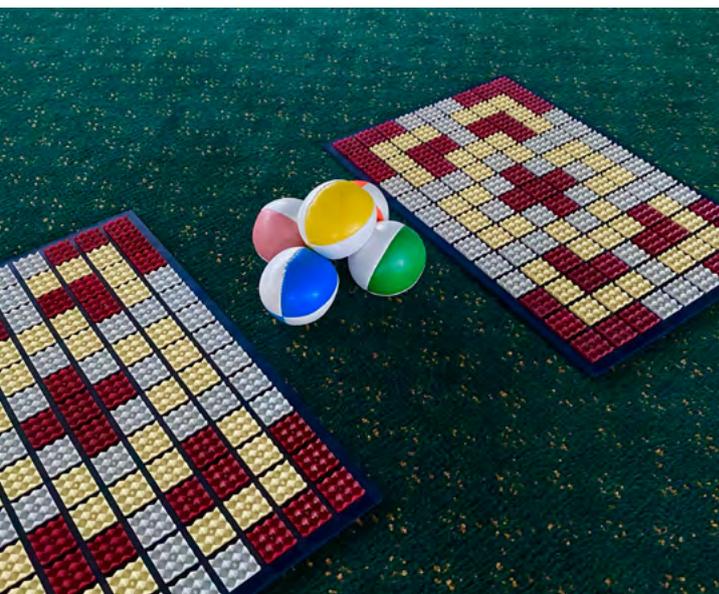
Keine Kaltstarts mehr. Lass dir etwas Zeit, Immuntraining ist entscheidend.

LERNE DAS EINSCHALTEN.

Dein Organismus braucht seine Zeit.

Jedes biologische System benötigt etwas Zeit zum Anwärmen, zum Hochfahren seiner Kapazität. Das ist nicht neu und wir kennen es von vielen anderen Bereichen unseres Lebens. Ein Motor braucht ein paar Minuten, bis er auf Betriebstemperatur ist. Ein Computer benötigt etwas Zeit, bis er startet. Ja sogar dein Handy nimmt sich einige Augenblicke zum Hochfahren. Das gilt für den Stoffwechsel gleich wie für die Muskulatur, im Nervensystem gleich wie in der Verdauung.

Die weit verbreiteten Kaltstarts sind reine Energieschleudern und obendrein noch ziemlich gefährlich und schon gar nicht produktiv! Im Pferdesport werden die Tiere vorher gut bewegt und aufgewärmt, im Fussball geschieht dies meist schon unter dem Beifall, oder den Pfiffen des Publikums, noch geraume Zeit vor dem Spiel. Nur "normale" Menschen glauben, dass sei nicht notwendig im und für den Alltag. Gibt es dann Probleme, ein Missgeschick oder sogar einen Umfaller, heißt es "Einen Moment habe ich nicht aufgepasst und schon ist es passiert!"



Bei fehlender mentaler Synchronizität durch mentales Aufwärmen, wird Konzentration zur Schwerstarbeit, anstelle zum spielerischen Flow, trotz höchster mentaler Präsenz.

TIPP 10

Mentale Präsenz und Sensibilität benötigt auch dein Immunsystem, idealerweise täglich.

Einmal täglich aus eigener Kraft heraus zu schwitzen, ist dein Schlüssel fürs Immunsystem.

Nicht nur Nervensystem und Stoffwechsel werden es dir danken, du verbrauchst damit einiges an Kalorien und scheidest Schlackenstoffe aus. Vor allem dein Herz und dein Kreislauf bleiben fit. Selbst dein Immunsystem, aktuell sehr gefordert, wird damit positiv stimuliert. Viele Körperfunktionen und interne Regelkreise werden es dir danken, denn eines der wesentlichen Grundprinzipien im Körper heißt **USE IT OR LOOSE IT** und damit wirst du nie zum Looser. Ein gut arbeitendes Immunsystem funktioniert aus einem energetischen Überschuss und nicht aus einer Notlage. **Sorge für einen Überschuss mit Regeneration.**





„Regeneration stellt
die zentrale Frage:
WAS FEHLT?“

TIPP 11

Bringe dich auf mentale Betriebstemperatur

“Einen Moment lang habe ich nicht aufgepasst und schon ist es passiert”. Unser Weg führt VOM DAUERSCHLAF ZUR AWARENESS.

Im Besonderen gilt es unsere Fähigkeit der mentalen Präsenz mehrmals täglich nachzjustieren. 60.000 Gedanken täglich lassen uns überall sein, nur nicht im Jetzt!

Alles was wir üben, können wir. Genauso ist es mit unseren mentalen Fähigkeiten. Immer noch verwechseln viele Menschen verbissene Konzentration mit einem hohen Maß an Achtsamkeit im Moment des Alltags. Das Erste eine Energieschleuder, das Zweite ein Mehrwert. Nimm deine Achtsamkeit, deine Konzentrationsfähigkeit und fahre sie hoch auf Betriebstemperatur.

Eine der einfachsten, aber gleichzeitig auch wirksamsten Übungen dazu findest du hier. Stelle dich auf ein Bein, hebe das Andere deutlich vom Boden ab (20 cm) und suche dir dein Gleichgewicht, ohne dich festzuhalten. Wenn das geschafft ist, schließe langsam deine Augen und verweile bei geschlossenen Augen auf einem Bein. Achte dabei, dass sich deine Beine nie berühren. Der freie Fuß bleibt frei! Zu Beginn vielleicht kaum machbar, bei etwas Übung wirst du merken wie dein System Achtsamkeit im Augenblick hochfährt und dir dann auch für andere Tätigkeiten den Tag über, beste Dienste leisten wird. Deine mentale Präsenz wird sich entscheidend verbessern. Da unser gesamtes Leben davon abhängt, lohnt es sich hier zu investieren. Für dich als Hinweis: Zähle die Sekunden, in denen du es schaffst im Gleichgewicht zu bleiben:

Von 0 bis 20 Sekunden wäre der Achtsamkeits-Level POOR

Von 20 bis 40 Sekunden BASIC

Von 40 bis 60 Sekunden GOOD

Über 1 Minute 30 EXCELLENT

„Regeneration ist die
Ausholbewegung zur Leistung.“



Deine 3 täglichen Aufgaben für sofortige Veränderung.

BRINGE DIE TRILOGIE DEINER REGENERATION ZUM EINSATZ.

Wie der Name schon andeutet, sie besteht aus 3 wertvollen, täglichen Beiträgen:

- 1. Ein bewusster Schritt nach Innen. Hier ist gemeint: Ein meditativer Schritt in deine Innenwelt.** Im Idealfall ein paar Minuten am Tag, in denen du dich übst, ohne Ablenkung von der Flut deiner täglich 60.000 Gedanken zu befreien. Es wird nicht gleich funktionieren, aber das macht gar nichts. Gehen hast du auch nicht an einem Tag gelernt. Allein das Üben macht es und du wirst merken, es kommt mehr Ruhe in den Gedanken-Schwall und damit weniger mentaler Stress.
- 2. Verbinde dich einmal am Tag mit deinem inneren „Feuer der Begeisterung“.** Es gibt Dinge oder Themen, die dich wahrlich begeistern. In denen du dich gemeinst fühlst, etwas was dir total entspricht. Sei es ein Computerspiel, ein gutes Buch, eine Briefmarkensammlung, dein Gemüsegarten, ein Sportgerät, völlig egal was. Widme dich diesem, deinem Feuer einmal am Tag für einige Minuten.
- 3. Suche deinen „heilsamen Gegenpol“ indem du deinen Tag analysierst.** Was läuft gerade? Was ist gelaufen? Und dann erlöse die entstandene Einseitigkeit mit der regenerativen Gegenseite. Beispiele dazu und du erkennst die Logik deines Körpers.

TIPP 12

- a. Heute bist du über Stunden an deinem Bürostuhl geklebt, erlöse dich mit etwas Bewegung und Gymnastik zum Feierabend, anstelle Kneipe.
- b. Ein Arbeitstag am Bildschirm ist vorbei, gönne deinen Sinnesorganen Blicke in die Natur, anstelle von Fernsehen am Abend, es wäre immer mehr vom Selben!
- c. Ein stressiger Tag, ein normales Kantinenessen, oder auch wichtiges Arbeitsessen, vielleicht Kaffee oder ein Softdrink, in Summe gesehen ergibt sich hier ein „saurer Stoffwechsel“. Den heilsamen Gegenpol dazu findest du in einem basenbildenden und wohlschmeckenden Abendessen, ohne Tagesschau oder Nachrichtenbegleitung. Ein gutes Glas Rotwein wäre hier wie Benzin ins Feuer zu gießen, wobei grundsätzlich nichts gegen ein Glas Rotwein sprechen würde. In diesem Zusammenhang würdest du deine energetische Handbremse allerdings anziehen.



TIPP 13

Mit deiner Ernährung kannst du deine Stimmung verbessern.

BASENÜBERSCHUSS, egal ob an Tagen mit Stress oder bei Verwöhnprogrammen im Urlaub.

Wie bereits in Tipp 7 beschrieben, sind wir alle "basische Wesen" und wenn die Säure einmal über die Base siegen würde, dann wären wir tot. Mache es deinem Stoffwechsel leicht und unterstütze ihn. Sein Hauptauftrag den PH Wert des Blutes bei 7,35 zu halten ist nicht immer leicht bei vielen Süßigkeiten, Softdrinks, bei zu viel Fleisch, Alkohol, Kaffee oder Mehlspeisen. Mehrmals täglich rettet uns der Stoffwechsel aus "Säure-Fallen". Das ist ein beträchtlicher energetischer Aufwand, oder Schwerstarbeit für ihn.

Alles was du isst oder trinkst muss dein Stoffwechsel natürlich verarbeiten, egal ob es ihm schmeckt oder eben nur dir. Im Idealfall „mundet“ es beiden, dem Besitzer des Organismus, also DIR und auch deinem Stoffwechsel. **Du ersparst dir unglaublich viel Energie, wenn die Auswahl deiner Speisen und Getränke ARTGERECHT ist.** Dich also als basisches Lebewesen unterstützt. 3, 4, 5 Mal täglich gegen Säureattacken anzukämpfen, schwächt dein System. Vor allem deine Immunkraft und deine mentale Stärke. Als Faustregel gilt: Reifes Obst und Gemüse ist tendenziell basen-bildend. Ohne das Andere zu verdammen, halte dich im „basischen Milieu“ auf und du bist gut drauf. **Im Spitzensport wird bereits sehr auf Entsäuerung sprich Entgiftung geachtet. Du öffnest damit deine Handbremse.**



„Im Stoffwechsel sauer scheint wohl auch in der Stimmung sauer zu ergeben. Alles Basische bringt dich mit der Sonnenseite deines Wesens in Verbindung.“

WORTE SIND OFT SCHWERER VERDAULICH ALS SPEISEN.

Du musst auch das verdauen, was du ins Ohr bekommst...

Viele Menschen achten schon sehr genau auf ihren Speiseplan. Achten darauf, dass sie biologisch hochwertige Lebensmittel verwenden. Viel Zeit wird für die richtige Auswahl und Zusammenstellung der Speisen aufgewendet, nach dem Motto: "Lass dein Essen zu deiner Medizin werden" und das ist durchaus in Ordnung. Beim Gesprächsstoff während ihres Essens, sind die Allermeisten nicht gerade zimperlich. Da wird gejammert, diskutiert, gestritten, die Tagesnachrichten werden nebenbei "mitgeschluckt und mitkonsumiert" ohne sich im klaren zu sein, dass viele Unverträglichkeiten genau darin liegen.

Je bewusster der Moment des Essens gestaltet ist, umso wertvoller die Erneuerung aller deiner Körperzellen. Hier geht es schon lange nicht mehr um Kalorien! In diesem Zusammenhang verstehe ich unter BEWUSST nicht unbedingt SCHÖN, LUXURIÖS oder RUHIG. **Hier geht es einzig um mentale Präsenz beim Essen und nur beim Essen. Der tollste Platz würde dir nicht helfen, wenn du während des Essens mit dem Handy spielst oder Diskussionen führst!**

DEINE WUNDERWAFFE - WECHSELDUSCHEN.

Du wirst kaltes Wasser lieben – mit der Zeit.

Fast überall steht dir eine der einfachsten und effizientesten “Trainingseinheiten” zur Verfügung. Es gibt kein System im Körper, welches hier nicht beteiligt wäre. Alle arbeiten zusammen für das gemeinsame Ziel: Balance & Homöostase. Du kannst Wechsel-duschen als Körperhygiene sehen, es ist aber viel mehr, ein Organtraining, Immuntraining und vor allem ein Stressfresser. Schnell, unkompliziert und wirkungsvoll ist die Devise, wenn du umschalten möchtest:

**Vom Kampfmodus in den Feierabend
Von Gedankenmühlen zu einem klaren Kopf
Von Adrenalin-Dominanz & Stress zu Entspannung**

Von selber geht es leider nicht, aber ein paar Minuten Wechsel-duschen wirken hier Wunder. Du startest mit deiner Lieblingstemperatur und steigerst dich auf wärmer bis heiß. Erst wenn du wirklich gut durchgewärmt bist reduzierst du über lauwarm auf kühl bis kalt. Wichtig! Atme dabei tief, voll und hörbar aus. Wiederhole einige Male diesen Zyklus, du wirst merken, es fällt dir sowohl das noch wärmer leicht, aber auch das kalt bis richtig kalt verliert völlig seinen Stachel. Über 5-7 Minuten, danach bist du ein “anderer Mensch”, wie es viele Seminarfreunde berichten. Bist du ein “Hitziger Typus” dann beende mit warmem Wasser, für “Fröstelnde Menschen” empfiehlt sich am Schluss Kaltwasser. Damit schließt du die Poren deiner Haut und behältst die Körperwärme. Abtrocknen und 3 Minuten ruhen bei tiefen, vollen Atemzügen und einigen für dich gut spürbaren Ausatem-Seufzern.

Damit steigerst du deine Immunstärke und schon manche(r) hat sich so von einer Warmduscher-Mentalität befreit...



„Gängige Schnellschüsse in Form von Wellness-Wochenenden oder Kurztrips sind im Sinne der regenerativen Stressreduktion zwar nicht gratis, meist jedoch umsonst.“

WASSER – DAS GETRÄNK DER SIEGER.

Ein gesunder Organismus benötigt ca. 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Als Beispiel ein Mensch mit 70 kg, braucht etwas mehr als 2 Liter zellgängige Flüssigkeit, sprich Wasser oder stark verdünnte Säfte am Tag. Viele Getränke, wohlschmeckend aber damit auch konzentriert, sind aus der Sicht deines Körpers Flüssigkeitsräuber und müssen intern verdünnt, sprich gespritzt werden. Softdrinks mit der ca. 10-fachen Flüssigkeitsmenge, was bedeutet, dein Organismus vertrocknet langsam und leidet unter Flüssigkeitsmangel im Überschuss von all dem was wir trinken. Wir trinken nicht wenig, aber wir trinken viel zu konzentriert. Damit leiden Herz, Nervenzellen, Stoffwechsel und vor allem die mentale Präsenz. Wir kommen mit 75% Flüssigkeitsanteil als Neugeborene auf die Welt und wir scheiden aus dem Leben mit ca 55%, sprichwörtlich vertrocknen wir. **Nur weil du keinen Durst hast, nicht zu trinken, wäre nicht die Lösung! Wieder Trinken zu lernen ist ein wichtiger Schritt zu mehr Energie!** Wer's nicht glaubt, der soll mal Ketchup durch eine Schlauchtrommel pumpen, oder Wasser durchfließen lassen. Du wirst merken, eines ist Schwerstarbeit, das andere eine Leichtigkeit.





„Es gibt Anteile in dir, die vital,
mental stark, lebensfroh und kreativ
sein und bleiben möchten.
All das ganz ohne Doping.“

DIE INNERE DUSCHE IST MINDESTENS SO WICHTIG WIE DIE ÄUßERE.

Zum Glück haben wir fast immer und überall die Möglichkeit für unsere Hygiene zu sorgen. Das ist ein wahres Geschenk und wir wissen es ist bei weitem nicht in allen Ländern so. Gleich wichtig und in manchen Lebenslagen vielleicht sogar noch wichtiger, ist die innere Reinigung. Manchen Psychomüll ziehen wir über Jahre und Jahrzehnte hinterher. An dieser Stelle über die verschiedenen Techniken zu schreiben wäre müssig und gar nicht effizient. Vielmehr möchte ich euch eine MENTALÜBUNG hier anhängen. Eine vom SOLEMON Gründer Franz Mühlbauer, gesprochene „Türhüter-Übung“ zu aufbauender Gedankenkraft. Sie ist in vielen großen Traditionen zu finden, einfach und wunderbar hilfreich für das mentale Entrümpeln und um sich selber mit aufbauenden Dynamiken zu verbinden.



www.solemon.de/meditationen



„Regeneration is
POWER FOR LIFE.“



Deine Ernährung erwärmt dich oder lässt dich auskühlen.

HEIß - KALT ODER NEUTRAL, OHNE DABEI DIE KALORIEN ZU ZÄHLEN.

In unseren Breiten gar nicht sehr bekannt, oder gar populär, ist die **“energetische” Wirkung des Essens und Trinkens**, ein wunderbares Instrument für Balance und Lebenskraft. Stell dir vor, unabhängig von der Temperatur des Essens und von den Kalorien, hat alles was du zu dir nimmst eine energetische Auswirkung. Es wärmt dich, lässt den Organismus neutral, so wie er eben ist, oder es kühlt ihn.

Diese Erfahrungen stammen aus der TCM, der Traditionell Chinesischen Medizin und wirken wahre Wunder im Blickwinkel Regeneration und rascher Wiederherstellung unserer Kräfte. Ein kleines, pikantes Beispiel dazu. Was ist gemeint? Du nimmst eine Chilischote in den Mund, zerkaust sie langsam und harrst der Dinge! Obwohl du null Kalorien zu dir genommen hast, wirst dir schnell warm werden. Der Schweißausbruch wird dich durch deinen energetischen Überschuss begleiten. Mache es besser nicht, aber glaube mir einfach, dass über Geschmack und Kalorien hinaus, die Kenntnis der thermischen Wirkung überaus wertvoll und hilfreich ist. Es ist eben nicht egal ob du als “fröstelnder Typ” im Winter Joghurt isst oder nicht. Oder ob du deinen Kindern bei Regen, Wind, Kälte oder Schnee, Joghurt als vermeintlich “gesunden” Snack servierst! In der Buchreihe “Trilogie der Regeneration” findest du auch eine Tabelle dazu und Vertiefendes.



„Regeneration bedeutet Heilung,
noch lange bevor du krank wirst.“

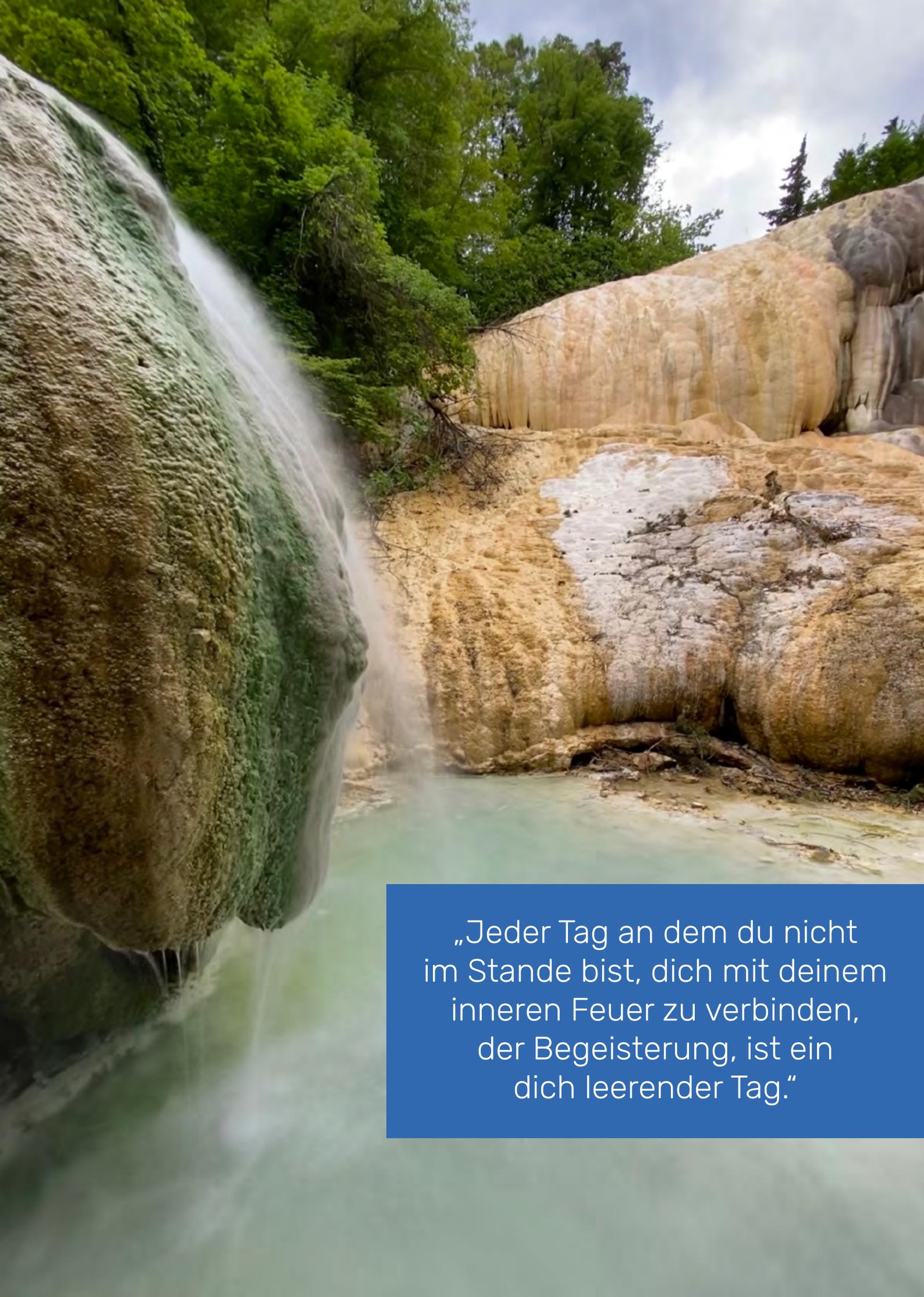


DAS RONACHER
Therme & Spa Resort

„IMMER MEHR VOM SELBEN IST DIE TODSÜNDE DER ZIVILISATION.“

Was meint Paul Watzlawick damit? Die SOLEMON Regeneration ist aufgebaut auf das wichtigste biologischen Grundprinzip: **Jedes funktionierende System benötigt absolutes Gleichgewicht.** In der Medizin nennt man diesen Zustand auch Homöostase. Frage dich mindestens 1x am Tag: "Was habe ich heute vornehmlich gemacht und was wäre der heilsame Gegenpol zu meinem bisherigen Arbeitstag, Ferientag, Alltag?"

- Wer über Stunden vor dem PC gesessen ist, sollte nicht meinen, dass ihn abendliches Fernsehen wirklich regenerieren kann.
- Wer viel im Kopf war, möge in die Körperlichkeit finden und seinen mentalen Stress abfackeln.
- Kantinenessen, oder ein Gläschen zuviel, hat im Stoffwechsel für Säurebomben gesorgt. Verschreibe dir als Ausgleich einen "Basentag".
- Wenn ein sehr rationaler Mensch sich nicht zu regenerativen Gründen, Kreativität verschreibt, und damit die sogenannte rechte Gehirnhälfte ins Boot holt, wird die Einseitigkeit in den beiden Gehirnhemisphären immer eklatanter, mentaler Stress immer mehr und auch das "Grübeln" ständig belastender.



„Jeder Tag an dem du nicht im Stande bist, dich mit deinem inneren Feuer zu verbinden, der Begeisterung, ist ein dich leerender Tag.“

TIPP 19

Komm raus aus der Einseitigkeit!

Erst über die ganz persönliche Frage: "Was fehlt?" kommst du in den Dialog mit deinem Leben und damit deiner Regenerations-Kultur einen bedeutsamen Schritt näher. Regeneration heißt, sich selber aus der Einseitigkeit zu befreien, die Handbremsen zu öffnen und die Energie-Lecks zu schließen. Damit ist die Wiederherstellung verbrauchter Körper- und Mentalkräfte für einen Bankangestellten ganz anders als für eine Lehrerin und wieder ganz anders als für einen Forstarbeiter! Alle über einen Kamm zu scheren wäre falsch. Es benötigt die neue Individualität, SOLEMON lehrt sie.



TIPP 20

Esse dann, wenn du hungrig bist, nicht wenn Essenszeit ist.

BIST DU GEWOHNHEITSGESTEUERT ODER FREI?

Kannst du diese erste und einfachste Grundregel für dich einhalten? Nirgends gibt es aktuell so viel Ideologie, wie auf der Ernährungsebene. Alle Ideologien haben ihre Berechtigung, kommen wir doch über Einseitigkeiten im Laufe der Zeit dem wahren Kern der Dinge näher. Diese natürliche, physiologische Reihenfolge aus essen, verdauen und verbrauchen, begleitet uns Menschen seit jeher und beim Auto haben wir ihre Bedeutung auch erkannt. **Niemand tankt wenn der Tank sowieso voll ist, nur weil es eben gerade 12:30 Uhr wäre.** Zuerst wird getankt, dann wird gefahren und wenn nicht gefahren wird, wird auch nicht aus zeitvertreib wieder getankt!



Esse dann, wenn du hungrig bist, nicht wenn Essenszeit ist.

- Du stehst auf und isst dein Frühstück, hast du bis zum Mittagstisch bereits verdaut und alles verbraucht?
- Hast du vom Mittagstisch am Nachmittag wiederum alles verdaut und auch verbraucht? Oder braucht es bereits wieder Kaffee und Kuchen, weil du im Bergwerk untertags Schwerstarbeit verrichtest?
- Du nimmst dein Abendessen ein, genießt den Abend, legst dich in den wohlverdienten Schlaf.
- Wer zu Abend isst und wieder mit dem Frühstück beginnt, hat auf den Verbrauch großzügig verzichtet. Er hat bestenfalls die Nacht über verdaut, aber keinesfalls auch schon verbraucht. Natürlich mit Ausnahme derer, die die Nacht über "durchtrainiert" oder "durchgearbeitet" haben. Aber meiner Erfahrung nach sind es die Wenigsten, mit der Angewohnheit, regelmäßig Abendzuessen, um dann gleich wieder mit dem Frühstück zu beginnen...

Wir alle haben einen Fettstoffwechsel, der dringlich zum Einsatz kommen soll und muss. Der Begriff des Intervall-Fastens zielt darauf ab, erst wieder zu essen wenn deine Speicher leer sind und nicht weil es Mittag ist, oder höchste Zeit, weil alle essen... Solltest du ein paar Stunden nach dem Essen bereits wieder Hunger verspüren, liegt es möglicherweise an "schnellen" Kohlenhydraten oder Zucker, die deine Blutzuckerkurve peitschen und gleich danach wieder abstürzen lassen. Das gilt es herauszufinden.



„Deine Leistungsfähigkeit ist
genauso groß wie deine
Regenerationsfähigkeit.“



Lerne den Unterschied zwischen Freude und Spaß.

BEGINNE IN DEINEM LEBEN ZWISCHEN FREUDE UND SPAß UNTERSCHIEDEN ZU LERNEN.

Hätte Spass oder Unterhaltung eine regenerative Komponente, wären wir nicht nur die gesündeste Gesellschaft, sondern auch immer gut drauf. Allzu oft begegnen wir müden und leeren Augen, perspektivlos trotz Spaßprogrammen. Vielfach könnte man meinen, in unserer Gesellschaft gäbe es nur 3 Hauptthemen:

Fleiß, Arbeit und Stress
Belohnung
Spaß, Unterhaltung und Ablenkung

Wie der Name schon sagt: “Unterhaltung hält unten”. Zwischen Freude die nährt und Spaßprogrammen die zehren, unterscheiden zu lernen, ist ein bedeutsamer Lern-Schritt zur persönlichen Regenerations-Kultur. Wir Menschen sind energetische Wesen. Das bedeutet, wenn die Sinndimension unseres Tuns, unserem inneren Kräftespiel der Seele entspricht, dann sind wir getragen und voll in unserer Kraft. Dieses Kräftespiel kann jede(r) in seiner inneren Archetypen-Mischung treffend ablesen. Ein treffendes und unmissverständliches Beispiel dazu definierte bei einem der SOLEMON Seminare, eine Teilnehmerin, eine Chirurgin. “Wenn ich Hämorrhoiden zu operieren habe, macht mir das bei Gott keinen Spaß. Das Ergebnis, den Menschen geholfen zu haben hingegen freut mich sehr und trägt mich auch in schwierigen Momenten.”

A person in a blue shirt is lying face down on a green pool table. The scene is filled with falling white confetti, creating a celebratory atmosphere. In the background, there are green curtains and a bright light source, possibly a window or a lamp. The overall mood is one of joy and achievement.

„Der wirkliche Reifeprozess
liegt in der Natur des Menschen.
Die Degeneration hingegen,
liegt in seinen Händen.“

TIPP 21

Lerne den Unterschied zwischen Freude und Spaß

Friedrich Nietzsche meinte einst dazu:

“STARKE MENSCHEN SIND TRÄGER UND ERGEBNIS GROBER GEDANKEN, SCHWACHE MENSCHEN SIND TRÄGER UND SKLAVEN KLEINER GEDANKEN”

Wo liegt deine große Freude, die dich nährt und trägt?



FEEDBACKS



“SOLEMON verlängerte meine Karriere und ich durfte noch einige Medaillen und 3 Siege in Kitzbühel feiern.”

Günther Mader
Weltcup-Sieger

“Seit ich Franz Mühlbauer kenne, wurde für mich einiges viel klarer und einfacher. Ich habe noch nie in einer Woche so viel über mich und mein (Un)Gleichgewicht erfahren.”

Felix Meyer
Migros Schweiz



„Franz zeigte mit gut gewählte Übungen für Geist, Körper und meine Seele, die mir den Weg zur inneren Kraftquelle öffneten. EIN MUSS für mich als Unternehmerin.“

Sophie Goëss-Enzenberg
Weingut Manincor

„Ich setzte hohe Erwartungen in dieses Betreuungsprogramm und schon in den ersten Minuten überzeugte Franz meine Mitarbeiter und mich. Präventiv handeln, um dem immer größer werdenden Druck Stand zu halten, ist seither unsere Prämisse. Nochmals tausend Dank von allen meinen Mitarbeitern“

Peter Thun, THUN AG
Industrieller des Jahres, Italien



SEMINARE IN DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH & ITALIEN



ABENTEUER LEBEN - DEIN REGENERATIVER KURZURLAUB

Der Neubeginn für Körper, Geist und Seele. Aufbauende Tage im kleinen Kreise mit Franz Mühlbauer und Werner Ghirardini.

Schenke dir einen Neustart der Kräfte und hole dir den SOLEMON-Genuss.

2 TAGE
DER EINSTIEG
ZUM SCHNUPPERN

5 TAGE
GENUSS
AM BIKE

E-BIKE & REGENERATION

Erhabene Bergerlebnisse für Geist und Körper, auf dem E-Bike durch malerische Wälder.

Nimm ein Vollbad für die Sinne und erlebe die Trilogie deiner Regeneration.



WANDERN & REGENERATION

Mut, Kraft und Lebensfreude, eine Auszeit der Seele an Kraftplätzen der sagenhaften Bergwelt Südtirols.

Regeneration auf essentiellen 7 Ebenen, Themenwanderungen, LU JONG und Bergmeditationen. SEELENZEIT TANKEN!!

5 TAGE
BERGERLEBNISSE
PUR



SEMINARE IN DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH & ITALIEN



BASENFASTEN & REGENERATION

Bestes Heilwasser und alle Regeln der Kunst! Der Klassiker! Die bewährte regenerative SOLEMON Präventions- & Aufbauwoche mit Franz Mühlbauer, Werner Ghirardini, Luca & Linda Mühlbauer.

Lu Jong (Tibetisches Heilyoga) sorgt für energetische Balance, Atemfluss und Flow der Bewegung.

EIN NEUER
KÖRPER IN
5 TAGEN

„DER ETWAS
ANDERE
SKIURLAUB.“

SKIFAHREN & REGENERATION

Skifahren als freudige Kraft- und Erlebnisquelle, anstelle sich müde zu fahren.

Tipps & Tricks von Profis. Spielerisch gelangst du zu mehr Power, mentaler Stabilität und Zentrierung!

Das Seminar ist genauso individuell auf dich abgestimmt, wie du es bist.



ZUM SEMINARKALENDER :

www.solemon.de/seminarkalender

SEMINARREISEN

TANSANIA – MAASAI

KRAFTPLÄTZE DER MAASAI



9 TAGE
MAASAI-
LIFESTYLE PUR

EIN EINMALIGES ERLEBNIS FÜR ALLE, DIE DAS BESONDERE SUCHEN UND BEREIT SIND, SICH AUF NEUES EINZULASSEN

Mentale Regeneration an einem der schönsten Seminarplätze der Welt, am Fuße des Kilimanjaro in Tansania. Tauche ein in eine Welt des Staunens und heilsamer Gegenpole.

Anschließend Walking-Safari in Sina, mit Jeeps im Nationalpark Tarangire und am Lake Manyara, oder chillen in Zanzibar. Teilnehmeranzahl: max. 12

ISLAND / FEUER & EIS

MENTALES COOLDOWN IN EINER ANDEREN WELT.

ENERGIE PUR AUF ISLAND

Das ultimative Wintererlebnis für eine kleine Gruppe für ein mentales Cool Down!

Zwischen Hot Pott und Eislagunen, zwischen Lavastränden und Gletschern, zwischen Nordlichtern und Geysiren.

Ausgewählte Hotels im Westen und entlang der Südwestküste Islands

VISIONEN UNTER NORDLICHTERN



9 TAGE
ALLEINE MIT
NATURGEWALTEN

AUSBILDUNG ZUM REGENERATIONSTRAINER

Werde TRAINER, COACH und VORBILD für körperliche und mentale Regeneration.
Lerne das modulare SOLEMON-Ausbildungssystem kennen.

18 Monate die dein Leben verändern.

BASIC



Werde dein eigener Regenerationstrainer.

Im Laufe dieser 3 Intensiv-Wochen entwickelst du deine ganz persönliche Regenerationskultur. Das Theorie- und Praxis-Wechselspiel ist den Anforderungen moderner Menschen nachempfunden und gibt den Blick frei auf aufbauende Dynamik in deinem Leben.

Sie lassen dich eintauchen in die Welt des eigenen Gleichgewichtes auf den 7 relevanten Säulen oder Ebenen effizienter Regeneration.

SPECIAL



Du möchtest SOLEMON-Regeneration als Trainer oder Coach in dein berufliches Umfeld einbauen und dich hier spezialisieren?

Zu den essentiellen BASICS bekommst du hier Tools, Anleitung, Unterstützung, Hilfestellung und Optimierungsvorschläge für deine berufliche Orientierung.

Namhafte Experten werden dir ONLINE in je 2-tägigen Ausbildungsblöcken an Wochenenden zur Seite stehen.

PROFESSIONAL



Der Feinschliff in Form einer Profi-Woche erwartet dich in einem besonderen Umfeld.

Unter nicht alltäglichen Rahmenbedingungen wie zum Beispiel auf Island, an den Kraftplätzen der Maasai, in der Wüste Namibias, den atemberaubenden Dolomiten, auf Sardinien oder ähnlichen SOLEMON-Seminar-Locations bereitest du dich auf deine neue Berufung vor.

Ohne Ablenkungen und mit vollem Fokus auf dich selbst und dein neues Wissen wächst dein Erfahrungsschatz. Es vertieft sich dein Vertrauen bei der Übermittlung zentraler SOLEMON Botschaften.

Jetzt bewerben bei jens@solemon.net oder telefonisch unter [+49 179 6665500](tel:+491796665500)



„Die Wiederherstellung verbrauchter Energien gibt den Menschen ihre Kraft zurück.“



**AUSBILDUNGS-
START
AUGUST 2022!**

DIE SOLEMON HOTELPARTNER

Ganz besondere Orte der Kraft, Freundlichkeit und Gastlichkeit. Sie entsprechen allen SOLEMON-Kriterien und ermöglichen somit wertvolle Schritte zu mehr Lebenskraft, Freude und Gesundheit. Zum außergewöhnlichen Inhalt der Seminare bieten sie den idealen Rahmen, exzellent werden sie auch den hohen Anforderungen der SOLEMON-Speisepläne gerecht.



HOTEL GARDEN TERME, Montegrotto, Veneto, www.gardenterme.it

Europaweit bestes Thermalwasser, heilsames Fango, Lebensfreude und „italienische Leichtigkeit“ machen die Garden Terme zu einer Top-Location nahe Padua und Venedig.



HOTEL PFÖSL, Deutschnofen, Südtirol, www.pfoesl.it

Gelebte Herzlichkeit am sonnigsten Hochplateau Südtirols machen das Pfösl zum Fixpunkt für Wanderseminare, E-Biken und milde Bergerlebnisse. Der 35 Grad warme Panoramapool ist ein regeneratives Highlight und Zentrum vieler SOLEMON Erfahrungen.



HOTEL ARMENTAROLA, Alta Badia, Südtirol, www.armentarola.com

Der grandiose Seminarplatz im Herzen der Dolomiten. Ein Familienbetrieb der keine Wünsche offen lässt, ideal für Berg- und Gipfelerlebnisse im Sommer. Die direkte Anbindung zum Superski Dolomiti Haus macht das Armentarola auch für unsere Ski Seminare zum Highlight.



DAS RONACHER-Thermen- und SPA Resort, **Bad Kleinkirchheim, Kärnten, www.ronacher.com**

Aussergewöhnliche Qualität und grandiose Räumlichkeiten sind neben der Küche das Anliegen der Familie Ronacher. Für alle Jahreszeiten hat das milde Klima im Süden Österreichs beste Voraussetzungen für Regeneration. Eine Top-Location sowohl für öffentliche SOLEMON-Seminare als auch Coachings und Management-Trainings.



www.solemon.de