

MENTALES COOL DOWN ISLANDS NORDLICHTER FIRE & ICE

Ein Winterhighlight zwischen
Geysiren, Nordlichtern und
dem tosenden Atlantik.

25.01. - 02.02.2025

KLEINE/EXKLUSIVE GRUPPE

- ✓ **ABSCHALTEN**
- ✓ **STAUNEN**
- ✓ **REGENERIEREN**
- ✓ **ENTDECKEN**
- ✓ **KRAFT TANKEN**



Die Chance, Nordlichter zu sehen, ist jeweils rund um Neumond besonders gut. Nicht Luxus und Struktur begleiten dieses einmalige SOLEMON Angebot, sondern der direkte Zugang zur Urkraft der Natur und Flexibilität. Tauche ein in den neuen Zeitgeist!

Wir freuen uns auf dich,
Franz, Luca und Jens



ISLAND- FIRE & ICE

25.01.-02.02.2025



UM WAS GEHT ES?

Natur heilt. Raus aus dem Hamsterrad und dem Gedankenmüll von täglich **60.000 Gedanken**. Nur ein kleiner Teil davon ist es wert, gedacht zu werden! Raus aus der Theorie und hinein in die Umsetzung. Das bietet sich hier an.

Auf Island fällt es schwer, "Altes zu denken", deine Zugänge zu großer **innerer Getragenheit**, **klarer Vision** und **aufbauenden mentalen Dynamiken** stehen im Fokus.

Bei dieser einzigartigen Reise handelt es sich um ein Winterhighlight inklusive der Chance, Nordlichter zu sehen. Denn diese ist jeweils rund um Neumond besonders gut.

Natürlich gibt es keine Garantie, doch Franz hat sie beim letzten Mal von 11 Nächten glückliche 6 Mal gesehen.

Diese **Reise ist für alle diejenigen** mehr als geeignet, die sich auf eine **atemberaubende Natur** freuen, nach **Entstressung und Zentrierung** sehnen und gleichzeitig **mittels etlicher regenerativer Aktivitäten nachhaltig Kraft tanken** wollen.



ISLAND - FIRE & ICE

EINE MAGISCHE REISE

ANKOMMEN

Individuelle Anreise. Icelandair, Lufthansa und andere Fluggesellschaften bieten mehrmals täglich Flüge nach Reykjavik. Der dazugehörige Flughafen ist Keflavik. Er liegt ganz nahe an der Blue Lagoon, einem der "Wahrzeichen" Islands.

Nach der Ankunft hole dir deinen bestellten Mietwagen (die Empfehlung: Allrad mit Spikes).

Nach 15 Minuten Fahrt bist du im **Hotel Northern Light Inn**, unserer ersten Unterkunft. Besuche die Blue Lagoon (Anmeldung per Internet unbedingt nötig) und/oder erkunde die Vulkanlandschaft rund um dieses Juwel. Du siehst frisch aufgetürmte Lava.

Um 19:00 Uhr erfolgt die Seminareröffnung und Begrüßung mit Franz und Jens, Einführung ins Programm und Vergabe der ersten individuellen Termine zu deiner Regenerationskultur in Form von Einzelcoachings mit Franz.

Anschließend gehen wir zum gemeinsamen Willkommens-Dinner. Für Fischliebhaber ist Island ein Highlight.

NUR WENIGE PLÄTZE VERFÜGBAR.



ISLAND- FIRE & ICE

DEIN BEWEGUNGSAPPARAT

TAG 1

Nach unserem **regenerativen Morgenprogramm** mit Franz, verwöhnt uns ein typisch isländisches Frühstück. Auf geht`s zum regenerativen Tagesschwerpunkt "**Raus aus der Adrenalin Dominanz**", sie hat verheerende Folgen im Rücken.

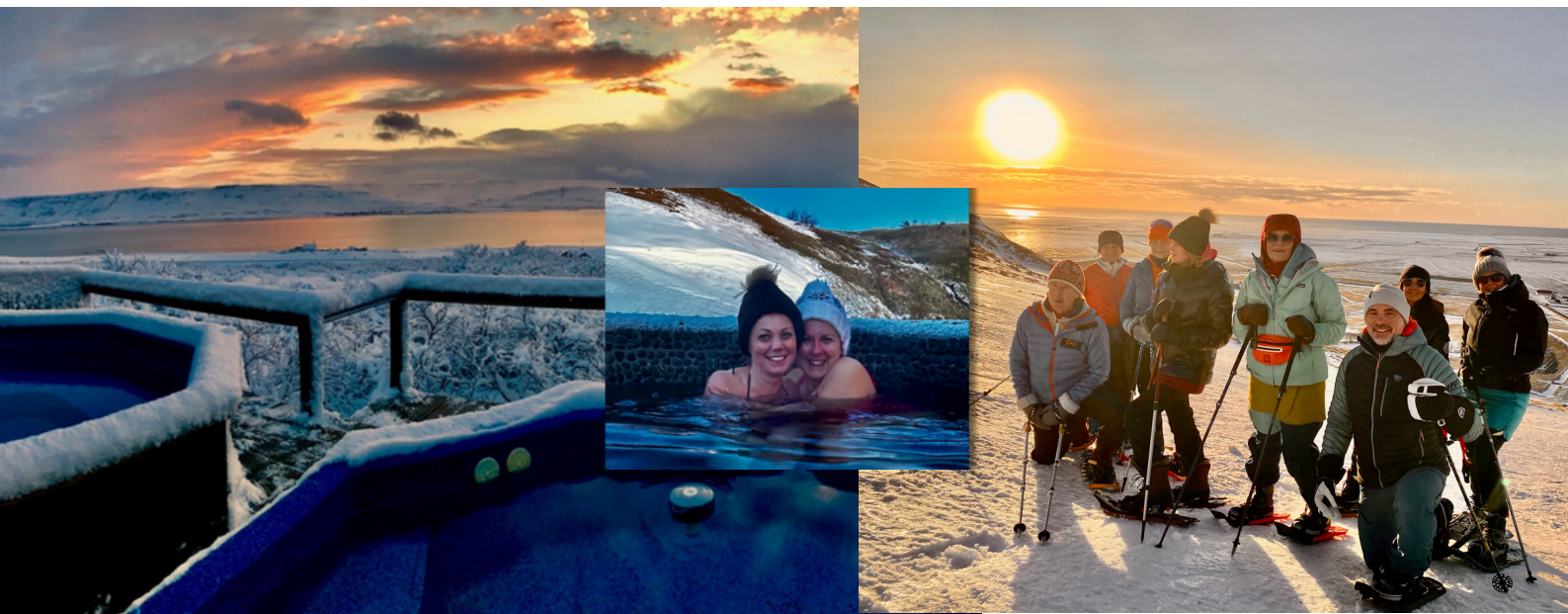
Danach geht es ein Stück über die Panorama-Straße der meist sehr stürmischen Südküste, bei gutem Wind. Ein Abstecher zu **DEVILS POOL** und weiter zu einer wirklich einmaligen Unterkunft. Das **Hotel FROST & FIRE** wird uns für 2 Nächte aufnehmen. Spektakulär inmitten dampfender Vulkanfelder, scheint es ein Platz wie auf einem anderen Stern. Auch der Jacuzzi hat es in sich, Isländer wechseln zwischen dem heißen Thermal-Pool und dem kalten Fluss, gleich nebenan, hin und her. Für uns ist es eine echte Herausforderung, die du so schnell nicht vergessen wirst. Gleichzeitig ist sie sehr wohltuend. Hier warten bereits die ersten milden Panorama-Spaziergänge auf dich.

REGENERATION - Tag deines Bewegungsapparates

Stress, Arbeit, Sport, ja sogar Inaktivität hinterlassen ihre Spuren im Bewegungsapparat.

Wir gehen der "Trilogie des Rückenschmerzes" auf den Grund und sorgen für individuelle Abhilfe. Teste dich selbst, erst wenn Lockerheit, Spannung und Verspannung ablösen, kommst du in den Flow. Bis zu 30 Prozent unserer Gesamtenergie vergeuden wir täglich mit muskulärer Dysbalance.

Bist du gut trainiert?



ISLAND- FIRE & ICE

GEYSIRE UND MEHR

TAG 2

Nach unserer **bewussten Morgengestaltung** und dem **herzhaften Frühstück** geht es zum ältesten Parlament. Þingvellir (Thingvellir) ist ein historischer Ort und ein **Nationalpark östlich von Reykjavík**, bekannt für das Althing, das Parlament Islands. Vom 10. bis zum 18. Jahrhundert trafen sich alle Stämme Islands einmal im Jahr und bestimmten über ihr Schicksal. Dort befindet sich außerdem die **Thingvellir-Kirche**. Der Park befindet sich in einer gewaltigen Grabenbruchzone, die durch das Auseinanderdriften von 2 tektonischen Platten entstanden ist.

Amerika und Europa entfernen sich um 7 Millimeter jährlich. Die dabei entstehende **Almannagjá-Schlucht**, mit eiskaltem und glasklarem Wasser gefüllt, zeugt mit imposanten Felsspalten und Rissen von diesen **geologischen Urgewalten**.

Nach der **kleinen Panorama-Wanderung** fahren wir weiter zu den Geysiren im Nachbartal. Weltweit berühmt und bewundert, nur zu dieser Zeit meist menschenleer, jagen sie ihre Wasserfontänen in die kalte Polarluft. Du spürst das unterirdische Brodeln.

Die Wassertemperatur im Inneren der Geysire steigt auf 130 Grad, es folgt alle 4 bis 10 Minuten eine gewaltige Explosion mit einer **Wassersäule bis zu 70 Meter hoch**.

REGENERATION - Tag deines Nervensystems

Wir haben das Wunderwerk Körper als ehrlichen Begleiter durch unser Leben. Die meisten haben seine Gebrauchsanweisung nicht gelesen. Was verbindet Menschen die sich nichts schenken, die leistungsstark sind, die andere motivieren, die viel Verantwortung tragen - Entscheider*Innen - mit häufig müden Menschen? Sogar ausgebrannte oder depressive Menschen sind Teil einer Gruppe, die stets mehr leisten, als sie im Stande sind, zu regenerieren. Im Nervensystem legst du den Schalter um!

ISLAND- FIRE & ICE

GEYSIRE UND MEHR

TAG 2

Wir besichtigen **Gullfoss**, den imposanten Wasserfall in der Nähe der Geysire.

Ein weiterer Platz für regenerativen Übungen! Bekannt und berühmt ist der Gullfoss für seine mehrstufige Kaskade an einer rechtwinkligen Flussbiegung des Hvitá. Die ionisierte Luft, ein hoch energetisierendes Ambiente für unsere SOLEMON-Routine, für Meditation, Atemübungen und Lu Jong.

Es geht zurück ins Hotel FROST & FIRE zum Hot Pot, nährenden Gesprächen und dem Dinner.

PS: Nimm dir ein interessantes Buch mit für die langen Polarabende...



ISLAND- FIRE & ICE

ENTSTRESSUNG IM GEHIRN

TAG 3

Das etwas **ausgiebigere Morgen-Programm** verbindet uns direkt mit der „Software“, mit unserem Gehirn. Ausführlich widmen wir uns in Theorie und Praxis (Übungen) dem Thema Stress und den regenerativen Chancen, Stress zum täglichen Helfer werden zu lassen, ihn mit seinen physiologischen Abläufen zu nützen, dann schadet er nicht! Danach geht es weiter an der Südküste Richtung **Vik í Mýrdal**.

Ein imposanter Wasserfall liegt fast auf dem Weg. Bei schönem Licht werden wir ihn besuchen, ansonsten die Tage darauf. Hier haben wir Zeit im Überfluss den besten Moment zu nutzen.

Wir sind 2 Tage in der Gegend rund um den südlichsten Punkt Islands. Im Winter liegt der Zauber Islands nicht nur an den Orten, sondern auch am fast mystischen Licht bei ständig wechselndem Wetter.

Wir beziehen eines der schönsten Hotels Islands. Das **Skálakot** wird uns für 3 Nächte beherbergen. Es ist wunderbar gelegen, sogar ein Ausritt mit den hauseigenen Islandponys in die Vulkanlandschaften steht uns hier offen.

Gletscher, Meer pechschwarze Strände und Wasserfälle finden wir im nahen Umkreis. Ein Haus der Naturschauspiele. Überraschen wir dich die meist milde Temperatur hier im Süden Islands. Sauna und Hot Pot erwärmen nicht nur den Körper, bei meinem Besuch gab es auch Seelennahrung. Trotz hellem Mond sorgten Nordlichter für Gänsehaut-Stimmung!



ISLAND- FIRE & ICE

ENTSTRESSUNG IM GEHIRN

TAG 3

REGENERATION - Tag der Entstressung im Gehirn

Je größer der Potentialunterschied zwischen deinen beiden Gehirnhälften, umso größer ist dein Stresspegel. Logisch, analytisches Denken, Daten und Fakten sind nur die eine Seite deines Gehirns.

Es benötigt den heilsamen Gegenpol. Unsere Gesellschaft hat die Wertigkeit für einen mentalen Ausgleich in den letzten Jahrzehnten deutlich unterschätzt.

Wie viel mehr Kreativität, mentale Stärke, Fähigkeit zum Abschalten man bewirken kann, merkt jedoch erst ein synchronisiertes Gehirn!

Wege dazu begleiten uns die gesamte Zeit auf Island.



ISLAND- FIRE & ICE

DEIN STOFFWECHSEL

TAG 4

Der heutige Tag gehört dem Vulkanstrand, lieblich oder angsteinflößend. Je nach Wetter und Wind und immer einzigartig. Franz verlegt professionelle Regeneration an die frische Luft. Westlich von Vík í Mýrdal liegt im Schatten des **Mýrdalsjökull-Gletschers** der Katla-Vulkan . Gleich nah ist der berühmte Reynisfjara-Strand. Ein pechscharzer, vulkanischer Kiesstrand mit Basaltsäulen und den Reynisdrangar-Felsformationen vor der Küste.

An den Klippen des Reynisfjall-Bergs sind Meeresvögel beheimatet, darunter Papageitaucher. Auf der unmittelbar westlich gelegenen **Dyrhólaey-Halbinsel** finden wir bizarre Felsbögen. Der stürmische Nordatlantik meißelt seit ewigen Zeiten an ihnen. Hier kannst du stundenlang an der weißen Linie der Gischt wandern. Achtung ab und zu kommt eine besondere Welle und du bist nass. Mich hat es bis zur Gürtellinie mit Wasser und Schaum abgefüllt.



REGENERATION - Tag deines Stoffwechsels

Warum wäre "ARTGERECHT" bereits ein riesengroßer Schritt um deinen Stoffwechsel zu optimieren? Trägst du Dogmen oder Fixierungen in dir? Dein Organismus liebt basenbildend, vitalstoffreich und thermisch auf deinen Energielevel abgestimmt.

Warum musst du auch das verdauen, was ins Ohr kommt und nicht nur die Speisen am Teller?



ISLAND- FIRE & ICE

DEIN FLÜSSIGKEITSHAUSHALT

TAG 5

Nach der **Morgenmeditation** und dem Frühstück und natürlich dem **Hot Pot**, gibt es die Qual der Wahl, **Schneeschuhwanderung zum nahegelegenen Gletscher** oder die beeindruckende Runde mit unseren Freunden, den **Island Ponys**. Wir werden es vor Ort entscheiden, denn das Wetter redet ja immer ein Wörtchen in der Tagesgestaltung mit.

Mein „Allwetter Tipp“: Der nahegelegene **Seljalandsfoss**, ein Wasserfall. Du kannst hinter den herabstürzenden Wassermassen vorbeigehen, ideal um das Gelernte, die entstressenden Techniken, in die Umsetzung zu bringen. Der Atemdruck und die Gischt sind unvergesslich. Darüber hinaus geht es wieder weiter mit den Einzelcoachings von Franz, mit genügend Zeit für dich, isländische Wellness, sorgt für glasklare Gedanken. **Wir würden sagen, du bekommst KALT - WARM ;) genieße deinen Tag im Wechselspiel der Elemente.**

Ein würdiger Abschluss bei Kerzenlicht und bester Kochkunst. Ein Dinner der Genüsse wird dem Restaurant hier nachgesagt!

REGENERATION - Tag deines Flüssigkeitshaushaltes

Wie funktioniert Regeneration im Flüssigkeitshaushalt?

Menschen vertrocknen innerlich, im Überfluß ihrer Getränke! Viele können nicht mehr schwitzen, viele trinken bei Durst "Flüssigkeitsräuber".

Dein Körper hat hier seine ganz eigene Logik, schaue hin!



ISLAND- FIRE & ICE

DEIN FEUER

TAG 6

Wir starten zeitig zu unserem östlichsten Ziel der Seminar Reise. Es ist ein Stück Fahrt mit unseren Allradfahrzeugen, doch es lohnt sich.

Das Einzelcoaching geht weiter. Die imposante Gletscher Lagune oder auch „**Jökulsárlón Glacier Lagoon**“ und dem **Diamond Beach**, sind das Ziel oder wahlweise mit einer Exkursion in die Höhlen und unterirdischen Gänge dieses beeindruckenden Gletscher-Labyrinths. Mit etwas Glück werden wir in die **Eishöhlen** unter dem eintauchen.

Je nach Wetter und Lichtverhältnissen verbringen wir dort die Zeit mit Meditation und Übungen, auf jeden Fall mit einem ausgiebigen Spaziergang.

Du wirst aus dem Staunen nicht rauskommen

Am Abend empfängt uns das nahe gelegene **Fosshotel Glacier Lagoon** zu einem geselligen Abend, wir nächtigen gleich in der Nähe der Eislagune.

REGENERATION - Tag des Feuers

Wofür brennst du? Spass zehrt, Freude nährt! Innere Kraftquellen zu öffnen, erfordert Archetypen Verständnis. Ein Weg vom Funktionieren hin zu Lebensfreude ist nicht allein von äußeren Faktoren abhängig, wie uns die TCM, Traditionell Chinesische Medizin, lehrt.



ISLAND- FIRE & ICE

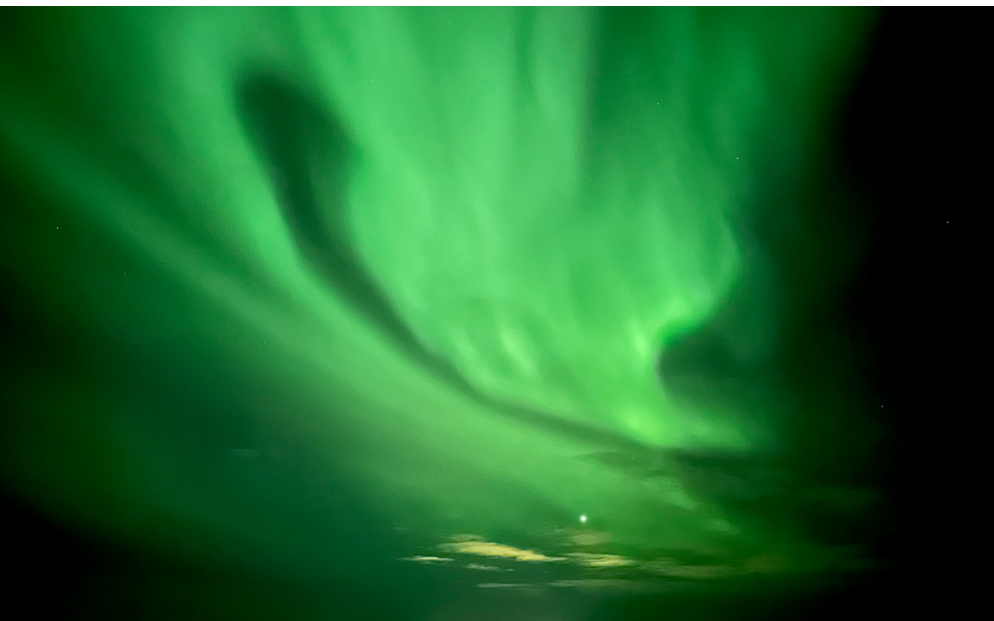
DIE QUALITÄT DEINES LEBENS

TAG 7

Da wir sehr nahe den gewaltigen Eisbergen sind, besteht je nach Wetter nochmals die Chance für Genuss pur. Bei jedem Licht ist die Eislagune einfach bezaubernd. Ich hatte Glück und kann dir hier einige Bilder der Glacier Lagoon bei Kaiserwetter zeigen. Nach dem Frühstück geht es zurück nach Reykjavik. Dieses längere Stück werden wir in Vik oder bei einem der großen Wasserfälle, mit Übungen oder einem Sonnenuntergangs-Spaziergang an der Südküste, unterbrechen. Hier verbläst der Atlantikwind nicht nur Mützen, sondern auch Gedanken-Mühlen. Wir beziehen unser gemeinsam gewähltes Hotel in Reykjavik und genießen das bezaubernde Flair dieser wohl kleinsten aller Hauptstätte. Bei einem festlichen Dinner lassen wir die Seminarreise ausklingen.

REGENERATION - Tag des Qualitätssprunges

Bewusstwerdung geht nicht nur über kleinste Anteile durch Wissenstransfer, sondern vor allem durch Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung. Die einzelnen Puzzlestücke zu einem Gesamtkunstwerk deiner erneuerbaren Energie zusammenzufügen ist das große Ziel. Die "Trilogie deiner Regeneration" sorgt dafür, dass der wunderbare Effekt dieser Seminarreise nicht mit dem Tag der Abreise sein Ende findet.



ISLAND- FIRE & ICE

NÜTZLICHE INFORMATIONEN

- Individuelle Flugplanung. Unser Reise-und Organisationspartner Agent CS steht dir jederzeit gerne gegen Aufpreis zur Verfügung.
- Eine gemeinsame Busreise ist nicht vorgesehen. Nimm dir ein Mietauto, oder verabrede dich zu einer Fahrgemeinschaft. Achte unbedingt auf Allrad und Spikes!
- Das Wetter ist an der Südwestküste Islands überraschend mild. Zwischen +7 und -4 Grad ist mein Erfahrungswert. Ausnahme war die Gletscher Lagoon, bei glasklarem Sonnenschein -9 Grad.
- Das Wetter ändert sich ständig, das Bild ist eine isländische Weisheit, richte dich in der Kleidung darauf ein. Windschutz!
- Schnee-Schuhe, feste Wanderschuhe und Nordic Walking (Teleskop)-Stöcke, eine Stirnlampe, warme Handschuhe und Mütze, wirst du benötigen.
- SOLEMON hat die Reise durchgeplant und bestens gewählt. Alle Angaben hier machen es dir leicht, deine Flüge, Hotels oder Auto selber zu buchen. Solltest du Hilfe bei der Buchung benötigen, oder die Planung abgeben wollen, empfehlen wir dir unseren Concierge Service-Partner. Agent CS übernimmt gerne deine Reisebuchung.
- An manchen Orten gibt es auch Alternativ-Hotels, mehr oder weniger günstig. Du bist frei in deiner Wahl und kannst trotzdem am Seminarprogramm teilnehmen.
- Einen Tag früher angereist, oder einen Tag mehr in Reykjavik einzuplanen ist immer eine gute Option.



ISLAND- FIRE & ICE

INDIVIDUELLE ABREISE

Good bye

Wir empfehlen einen Morgenspaziergang in Reykjavik.

Zurück nach Keflavik und Rückflug, oder Verlängerungstag im bezaubernden Reykjavik.

Rückreise nach persönlicher Flugplanung.

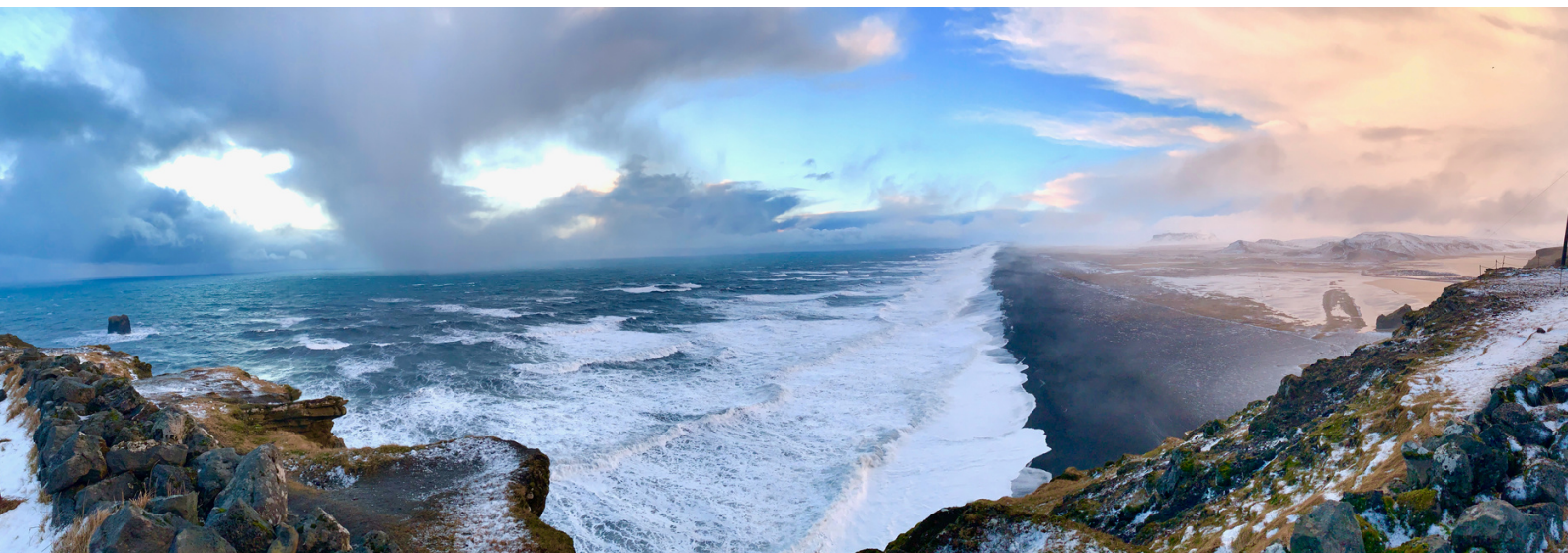
Änderungen im Ablauf der Reise sowie der Unterkünfte behalten wir uns aus organisatorischen Gründen vor.



ABSCHLIESSENDE GEDANKEN

Deine persönliche Regenerationskultur endet nicht mit dem Seminar, sondern sie beginnt damit. Enthalten im Seminarpreis ist ein Zugang zum Onlinekurs REGENERATION 365. Damit begleitet dich regeneratives Denken und Handeln noch viele Monate nach dieser Seminarreise.

Es geht um Nachhaltigkeit im Umgang mit deinen persönlichen Ressourcen.



ISLAND- FIRE & ICE

LEISTUNGEN/ANMELDUNG

Der Termin 2025

25.01.2025 bis 02.02.2025

Individuelle Verlängerungen jederzeit möglich.

Sofern einer dieser 5 Gründe auf dich zutrifft, dann bist du hier genau richtig:

- Du schaffst es nicht, 1 Minute bei geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen.
- Du hast Stress und spürst das auch, jedoch ist es normal für dich.
- Du wirst gedacht. Du steckst im mentalen Hamsterrad.
- Deine körperlichen und muskulären Spannungen werden langsam aber sicher zu Verspannungen.
- Sobald du eine freie Minute hast, fällt dir sofort etwas Dringliches ein oder du belohnst dich mit einem Kaffee oder etwas Süßem.

Seminarleitung

Mag.phil. Franz Mühlbauer

Das Friends & Family-Sonderpaket

Alle Reiseleistungen werden individuell durch jeden Reiseteilnehmer in Eigenregie oder unter Mithilfe von [Agent CS](#) organisiert und direkt beglichen.

Der reine Seminarpreis inklusive der Einzelcoachings sowie der Gruppenaktivitäten beträgt 1.450.- netto pro Person.



Deine Ansprechpartner

Franz Mühlbauer

franz@solemon.net

Jens Schlangenotto

jens@solemon.net

Da die Teilnehmerzahl limitiert ist, bitten wir dich, dich rechtzeitig mit uns in Verbindung zu setzen.

Es gilt "First come, first served."



**„Regeneration ist kein Selbstläufer,
wie es in der Jugend einmal war.“**

MAG. FRANZ MÜHLBAUER

DER GRÜNDER DER SOLEMON AKADEMIE FÜR REGENERATION

Franz Mühlbauer ist internationaler Experte für Leistungserhalt und Leistungsoptimierung.

Er betreut viele Hobbysportler und auch Weltmeister und Olympiasieger. Sein Spezialgebiet ist Leistung ohne gesundheitlichen Schaden, sowie Regeneration für den Körper und Mentalbereich.



**OLYMPIASIEGER & WELTMEISTER
Stefan Kraft & Michael Hayböck**

"Regeneration und Achtsamkeit sind in der Arbeit mit Weltmeistern und Sportstars entscheidende Bausteine des Erfolgs. Diese beiden Elemente sind für jeden Menschen essentieller Bestandteil des Wohlbefindens. Franz Mühlbauer und Solemon zeigen dir dazu einen tollen Weg".

Manager Patrick Murnig