



RELAX MENTALE SOTTO L'AURORA BOREALE FUOCO & FIAMME

Un highlight invernale tra
geyser, aurore boreali e il
ruggente Atlantico.

25.01. - 02.02.2025

PICCOLO GRUPPO ESCLUSIVO

- ✓ DISCONNETTERSI
- ✓ MERAVIGLIARSI
- ✓ RIGENERARSI
- ✓ SCOPRIRE
- ✓ RICARICARSI



La possibilità di vedere l'aurora boreale è particolarmente alta attorno alla luna nuova. Questa offerta unica di SOLEMON non è accompagnata dal lusso, ma da un accesso diretto alla forza elementare della natura e dalla flessibilità. Immergiti nella nuova qualità!

Ti aspettiamo,
Franz, Luca e Jens



ISLANDA

FUOCO & FIAMME

25.01.-02.02.2025

DI COSA SI TRATTA?



La natura guarisce. Uscire dal vortice di **pensieri negativi giornalieri**. Solo una piccola parte dei nostri pensieri vale la pena di essere pensata! Uscire dalla teoria e passare alla pratica. Questo è ciò che si può fare qui.

In Islanda è difficile "pensare al passato". L'accesso a un grande **sostegno interiore**, una **visione chiara** e **dinamiche mentali edificanti** sono al centro dell'attenzione.

Questo viaggio unico è un momento clou dell'inverno, che include la possibilità di vedere l'aurora boreale. La probabilità di vederla è molto alta attorno alla luna nuova. Naturalmente non c'è una garanzia, ma l'ultima volta Franz l'ha vista 6 notte su 11.

Questo **viaggio è più che adatto** per tutti coloro che non vedono l'ora di immergersi in una **natura mozzafiato**, desiderano **rilassarsi e centrarsi**, e allo stesso tempo vogliono **ricaricare le batterie in modo sostenibile attraverso una serie di attività rigenerative**.



ISLANDA - FUOCO E GHIACCIO

UN VIAGGIO MAGICO

L'ARRIVO

Arrivo individuale. Icelandair, Lufthansa e altre compagnie aeree offrono voli per Reykjavik più volte al giorno. L'aeroporto è Keflavik. È molto vicino alla Laguna Blu, uno dei "simboli" dell'Islanda.

Dopo l'arrivo, ritira la tua auto a noleggio (consigliamo quattro ruote motrici con ruote chiodate).

Dopo 15 minuti di viaggio arriverai all'**Hotel Northern Light Inn**, la nostra prima sistemazione. Visita la Laguna Blu (è indispensabile la prenotazione via internet) e/o esplora il paesaggio vulcanico intorno a questo gioiello. Vedrai la lava solidificata in tempi recenti.

Alle 19:00 avrà inizio il seminario e ci sarà il benvenuto con Franz e Jens. Ti presenteremo il programma e assegneremo i primi appuntamenti individuali per la vostra cultura della rigenerazione sotto forma di sessioni di coaching individuale con Franz.

In seguito ci recheremo alla cena di benvenuto. L'Islanda è un sogno per gli amanti del pesce.

SOLO POCHI POSTI DISPONIBILI.



ISLANDA - FUOCO E GHIACCIO

IL TUO SISTEMA LOCOMOTORE

GIORNO 1

Dopo il **programma rigenerativo del mattino** con Franz, ci attende una tipica colazione islandese. Partiamo con il focus rigenerativo della giornata: "**Uscire dalla dominanza dell'adrenalina**", che ha conseguenze devastanti sulla schiena.

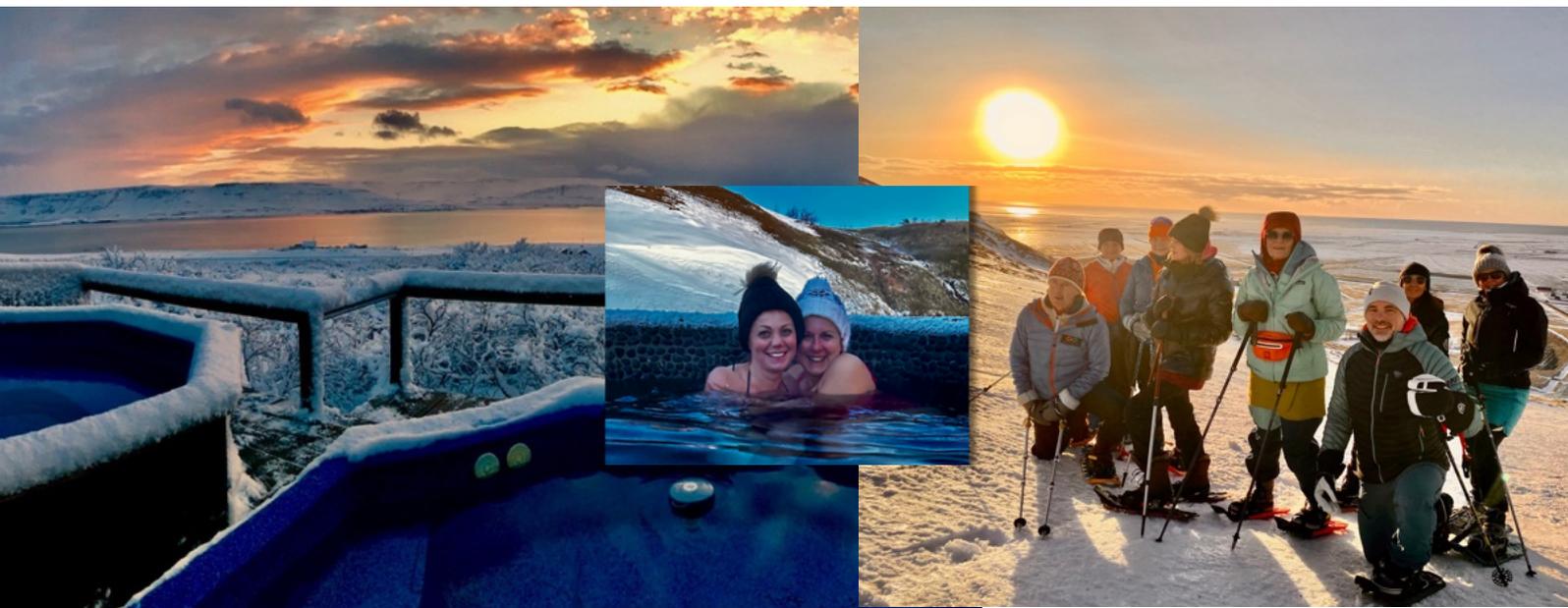
In seguito, quando il vento è calmo, prendiamo la strada panoramica lungo la costa meridionale solitamente molto burrascosa. Una deviazione verso **DEVILS POOL** e verso una sistemazione davvero unica. L'**Hotel FROST & FIRE** ci ospiterà per 2 notti. Spettacolarmente incastonato tra campi vulcanici fumanti, sembra un posto su un altro pianeta. Anche la vasca idromassaggio è notevole: gli islandesi fanno su e giù tra la piscina termale calda e il fiume freddo proprio accanto. Per noi è una vera sfida che non dimenticherai presto. Allo stesso tempo, però, è molto rilassante. Le prime dolci passeggiate panoramiche ti aspettano qui.

RIGENERAZIONE - La giornata dell'apparato locomotore

Stress, lavoro, sport, persino l'inattività lasciano il segno sul sistema muscolo-scheletrico.

Analizzeremo la "trilogia del mal di schiena" e forniremo rimedi individuali. Testati, solo quando la tensione e l'irrigidimento diminuiscono, puoi entrare nel flusso. Ogni giorno sprechiamo fino al 30% della nostra energia a causa di squilibri muscolari.

Sei ben allenato?





ISLANDA - FUOCO E GHIACCIO

GEYSER & CO.

GIORNO 2

Dopo una **mattinata consapevole** e una **ricca colazione**, si va verso il più antico parlamento. Þingvellir (Thingvellir) è un sito storico e un **Parco Nazionale a est di Reykjavík**, famoso per l'Althing, il parlamento islandese. Dal X al XVIII secolo, tutte le tribù dell'Islanda si riunivano una volta all'anno e decidevano il loro destino. Qui si trova anche la **chiesa di Thingvellir**. Il parco si trova in un'enorme valle creata dalla deriva di due placche tettoniche.

L'America e l'Europa si allontanano l'una dall'altra di 7 millimetri all'anno. La conseguente **gola di Almannagjá**, piena di acqua ghiacciata e cristallina, testimonia queste **forze geologiche elementari** con imponenti fenditure e crepe nella roccia.

Dopo la **breve escursione panoramica**, si prosegue verso i geysir della valle vicina. Famosi e ammirati in tutto il mondo, ma per lo più deserti in questo periodo dell'anno, sprigionano le loro fontane d'acqua nella fredda aria polare. Potrai sentire il gorgoglio sotterraneo.

La temperatura dell'acqua all'interno dei geysir sale a 130°C, seguita ogni 4-10 minuti da un'enorme esplosione con una **colonna d'acqua alta fino a 70 metri**.

RIGENERAZIONE - La giornata del tuo sistema nervoso

Il miracolo del corpo ci accompagna onestamente per tutta la vita. La maggior parte di noi non ha letto il proprio manuale di istruzioni. Che cosa unisce le persone che rendono molto, che motivano gli altri, che hanno molte responsabilità, che effettuano decisioni importanti, con le persone che sono spesso stanche? Entrambe rendono tanto di più di quanto sono in grado di rigenerarsi. La soluzione sta nel sistema nervoso, nel "premere il giusto interruttore"!

ISLANDA - FUOCO E GHIACCIO

GEYSER & CO.

GIORNO 2

Visitiamo **Gullfoss**, l'impressionante cascata vicino ai geysir.

Un altro luogo per esercizi rigenerativi! Gullfoss è conosciuta e famosa per la sua cascata a più livelli in un'ansa ad angolo retto del fiume Hvítá. L'aria ionizzata, un ambiente altamente energizzante per la nostra routine SOLEMON, per la meditazione, gli esercizi di respirazione e il Lu Jong.

Torniamo all'Hotel FROST & FIRE per il caldo idromassaggio, una conversazione formativa e la cena.

PS: porta con te un libro interessante per le lunghe serate polari...



ISLANDA - FUOCO E GHIACCIO

DESTRESSING MENTALE

GIORNO 3

Il programma mattutino un po' più esteso, ci mette in contatto direttamente con il "software", ovvero il nostro cervello. In teoria e in pratica (esercizi), ci dedichiamo in dettaglio al tema dello stress e alle opportunità rigenerative che fanno sì che lo stress diventi un aiuto quotidiano, affinché possa essere utilizzato, con i suoi processi fisiologici, per fini positivi.

Proseguiamo poi lungo la costa meridionale verso **Vik í Mýrdal**.

Una cascata impressionante si trova quasi sulla strada. Se la luce è buona, la visiteremo, altrimenti lo faremo nei giorni successivi dove avremo tempo in abbondanza per cogliere il momento migliore.

Trascorriamo 2 giorni nella zona intorno al punto più meridionale dell'Islanda. In inverno, la magia dell'Islanda non è solo nei luoghi, ma anche nella luce quasi mistica, dato che il tempo cambia continuamente.

Sogghiorneremo in uno degli hotel più belli d'Islanda. Lo **Skálakot** ci ospiterà per 3 notti. È situato in una posizione meravigliosa e possiamo anche fare una cavalcata con i pony islandesi dell'hotel nei paesaggi vulcanici.

Ghiacciai, spiagge nere come la pece e cascate sono a portata di mano. Spettacoli naturali in ogni dove. Sarete sorpresi dalla temperatura per lo più mite del sud dell'Islanda. Sauna e vasca idromassaggio non solo riscaldano il corpo, ma durante la mia visita ho trovato anche nutrimento dell'anima. Nonostante la luna luminosa, l'aurora boreale mi ha fatto venire la pelle d'oca!



ISLANDA - FUOCO E GHIACCIO

DESTRESSING MENTALE

GIORNO 3

RIGENERAZIONE - Giornata di destress degli emisferi cerebrali

Maggiore è la differenza di potenziale tra i due emisferi cerebrali, maggiore è il livello di stress. Il pensiero logico e analitico, i dati e i fatti sono solo una parte del cervello.

Il cervello necessita del sano polo opposto. Negli ultimi decenni la nostra società ha chiaramente sottovalutato il valore dell'equilibrio mentale.

Tuttavia, solo un cervello sincronizzato possiede maggiore creatività, forza mentale e capacità di "spegnersi" da pensieri vorticosi!

I modi per raggiungere questo obiettivo ci guidano per tutto il tempo in Islanda.



ISLANDA - FUOCO E GHIACCIO

IL TUO METABOLISMO

GIORNO 4

La giornata di oggi appartiene alla spiaggia vulcanica, carina o spaventosa. A seconda del tempo e dal vento, è sempre unica. Franz sposterà la rigenerazione all'aria aperta. A ovest di Vík í Mýrdal si trova il vulcano Katla, all'ombra del **ghiacciaio Mýrdalsjökull**. Nelle vicinanze si trova la famosa spiaggia di Reynisfjara. Una spiaggia di ghiaia vulcanica, nera come la pece, con colonne di basalto e le formazioni rocciose di Reynisdrangar al largo della costa.

Le scogliere del monte Reynisfjall ospitano uccelli marini, tra cui le pulcinelle di mare. Nella **penisola di Dyrhólaey**, immediatamente a ovest, si trovano bizzarri archi di roccia. L'Atlantico del Nord, in tempesta, li ha modellati per secoli. Qui si può camminare per ore lungo la linea bianca degli spruzzi. Fai attenzione alle onde che ogni tanto arrivano e ti bagnano. Io mi sono riempito di acqua e schiuma fino al bacino.



RIGENERAZIONE - La giornata del tuo metabolismo

Come puoi fare un grande passo avanti nell'ottimizzazione del tuo metabolismo? Hai dei dogmi o delle fissazioni in te? Il tuo organismo ama l'alcalinità, la ricchezza di sostanze vitali e la sintonia termica con il tuo livello di energia.

Perché devi digerire anche ciò che senti con le orecchie e non solo il cibo che hai nel piatto?



ISLANDA - FUOCO E GHIACCIO

IL TUO BILANCIO IDRICO

GIORNO 5

Dopo la **meditazione mattutina**, la colazione e naturalmente l'**idromassaggio caldo**, abbiamo l'imbarazzo della scelta: un'**escursione con le ciaspole al vicino ghiacciaio** o un suggestivo giro con i nostri amici **pony islandesi**. Decideremo sul posto, perché il tempo ha sempre qualcosa da dire sulla giornata.

Il mio consiglio per tutte le condizioni meteo: la vicina cascata di **Seljalandsfoss**. Si può camminare dietro le colonne d'acqua che cadono, ideale per mettere in pratica le tecniche di de-stress apprese. La pressione dell'aria e gli spruzzi sono indimenticabili. Inoltre continuano le sessioni di coaching individuale con Franz, lasciando comunque sufficiente tempo per te. Il benessere islandese fornisce pensieri cristallini, puoi **goderti la giornata nel gioco degli elementi**.

Alla sera avremo una degna conclusione della giornata a lume di candela e con la migliore arte culinaria. Si dice che il ristorante qui sia delizioso!

RIGENERAZIONE - Il tuo bilancio idrico

Come funziona la rigenerazione nell'equilibrio dei liquidi corporei?

Le persone si "seccano" dentro pur abbondando nelle loro bevande! Molti non riescono più a sudare, molti, quando hanno sete, bevono liquidi che sottraggono liquidi.

Il tuo corpo ha una sua logica, presta attenzione!



ISLANDA - FUOCO E GHIACCIO

IL TUO FUOCO

GIORNO 6

Partiamo di buon'ora per raggiungere la nostra destinazione più orientale del seminario. È un viaggio un po' lungo con i nostri veicoli a quattro ruote motrici, ma ne vale la pena.

Il coaching individuale continua. L'imponente laguna del ghiacciaio (**Jökulsárlón Glacier Lagoon**) e la **Diamond Beach** sono la meta, con un'escursione nelle grotte e nei passaggi sotterranei di questo impressionante labirinto glaciale. Con un po' di fortuna cammineremo dentro le **caverne di ghiaccio**.

A seconda delle condizioni meteorologiche e di luce, trascorreremo del tempo meditando e facendo esercizio fisico, o comunque facendo una lunga camminata.

Non riuscirai a disincantarvi dallo stupore.

La sera, il vicino Fosshotel Glacier Lagoon ci accoglie per una serata conviviale. L'hotel si trova proprio accanto alla laguna di ghiaccio.

RIGENERAZIONE - Giornata del fuoco

Per cosa brucia la tua passione? Il divertimento consuma, la gioia invece nutre! Aprire le fonti interiori della forza richiede una comprensione archetipica. Il percorso verso la gioia di vivere non dipende esclusivamente da fattori esterni, come ci insegna la Medicina Tradizionale Cinese.



ISLANDA - FUOCO E GHIACCIO

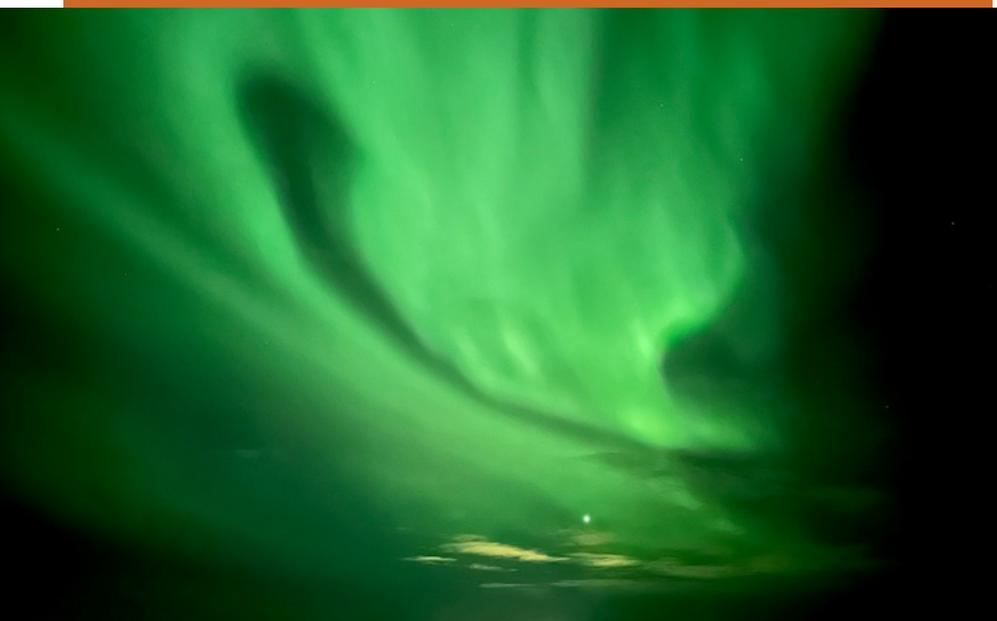
LA QUALITÀ DELLA TUA VITA

GIORNO 7

Poiché siamo molto vicini agli enormi iceberg, c'è un'altra possibilità di puro divertimento, sempre con un occhio al meteo. A prescindere dalla luce, la laguna del ghiacciaio è semplicemente incantevole. Sono stato fortunato e posso mostrarvi qui alcune foto con un tempo impeccabile. Dopo colazione torniamo a Reykjavik. Spezzeremo questo lungo tratto sulla costa meridionale a Vik o presso una delle grandi cascate, con esercizi o una camminata al tramonto. Qui il vento dell'Atlantico non soffia via solo i capelli, ma anche i pensieri. Ci trasferiamo nell'hotel scelto di comune accordo a Reykjavik e ci godiamo l'atmosfera incantevole di questa capitale, probabilmente la più piccola di tutte. Concludiamo il viaggio-seminario con una cena festosa.

RIGENERAZIONE - Giornata del salto di qualità

La presa di consapevolezza avviene solo per una minima parte grazie alla trasmissione di conoscenza, la maggior parte avviene attraverso l'auto-conoscenza e l'esperienza in prima persona. Il grande obiettivo è mettere insieme i singoli pezzi del puzzle per ottenere un'opera d'arte totale della tua energia rinnovabile. La "trilogia della tua rigenerazione" assicura che il meraviglioso effetto di questo seminario non finisca nel suo ultimo giorno.



ISLANDA - FUOCO E GHIACCIO

PARTENZA INDIVIDUALE

Arrivederci

Consigliamo una passeggiata mattutina a Reykjavik.

Ritorno a Keflavik e volo di rientro, oppure una giornata extra nell'affascinante Reykjavik.

Viaggio di ritorno secondo la pianificazione personale del volo

Ci riserviamo il diritto di apportare modifiche all'itinerario e alle sistemazioni per motivi organizzativi.



RIFLESSIONI CONCLUSIVE

La tua cultura di rigenerazione personale non finisce con il seminario, ma inizia con esso. Nel prezzo del seminario è incluso l'accesso al [corso online REGENERATION 365 \(in lingua tedesca\)](#), in modo che il pensiero e l'azione rigenerativa ti accompagnino per molti mesi dopo la fine del seminario

Si tratta della gestione sostenibile delle tue risorse personali.



ISLANDA - FUOCO E GHIACCIO

SERVIZI/REGISTRAZIONE

Appuntamento per il 2025

Dal 25.01.2025 al 02.02.2025

Possibilità di prorogare individualmente il viaggio.

Se una di queste 5 ragioni ti si addice, allora questo è il posto giusto per te:

- Non riesci a stare in piedi su una gamba sola per 1 minuto con gli occhi chiusi.
- Sei stressato e lo senti, ma per te è normale.
- "Sei pensato". Sei bloccato nella ruota mentale dei pensieri.
- Le tue tensioni fisiche e muscolari aumentano lentamente ma inesorabilmente.
- Appena avete un minuto libero, pensate subito a qualcosa di urgente o vi premiate con un caffè o qualcosa di dolce.

Conduttore del seminario

Mag.phil. Franz Mühlbauer

Il pacchetto speciale Amici e Famiglia

Tutti i servizi di viaggio sono organizzati individualmente da ogni partecipante, in autonomia o con l'aiuto di Agent_CS (con sovrapprezzo).

Il prezzo del seminario, comprese le sessioni di coaching individuale e le attività di gruppo, è di €1.450 a persona.



Il tuo interlocutore per la lingua italiana

Luca Mühlbauer

luca@solemon.net

Poiché il numero di partecipanti è limitato, vi preghiamo di contattarci in tempo. I posti verranno assegnati secondo l'ordine d'arrivo.



"La rigenerazione non è qualcosa di scontato, come lo era una volta in gioventù."

MAG. FRANZ MÜHLBAUER

IL FONDATORE DELL'ACCADEMIA SOLEMON PER LA RIGENERAZIONE

Franz Mühlbauer è un esperto internazionale del mantenimento e dell'ottimizzazione delle prestazioni.

Allena molti atleti dilettanti, ma anche campioni del mondo e vincitori olimpici. La sua specialità è la prestazione senza danni alla salute, nonché la rigenerazione del corpo e della mentale.



**VINCITORI DELLE OLIMPIADI E CAMPIONI DEL MONDO
Stefan Kraft & Michael Hayböck**



"La rigenerazione e la consapevolezza sono elementi fondamentali per il successo quando si lavora con campioni del mondo e stelle dello sport. Questi due elementi sono una parte essenziale del benessere di ogni essere umano. Franz Mühlbauer e SOLEMON mostrano un ottimo modo per farlo".

Manager Patrick Murnig