

STARKMACHSCHMIEDE AUS DETMOLD: DIE NEURONALE ANTWORT AUF STRESS UND KOGNITIVEN LEISTUNGSABFALL

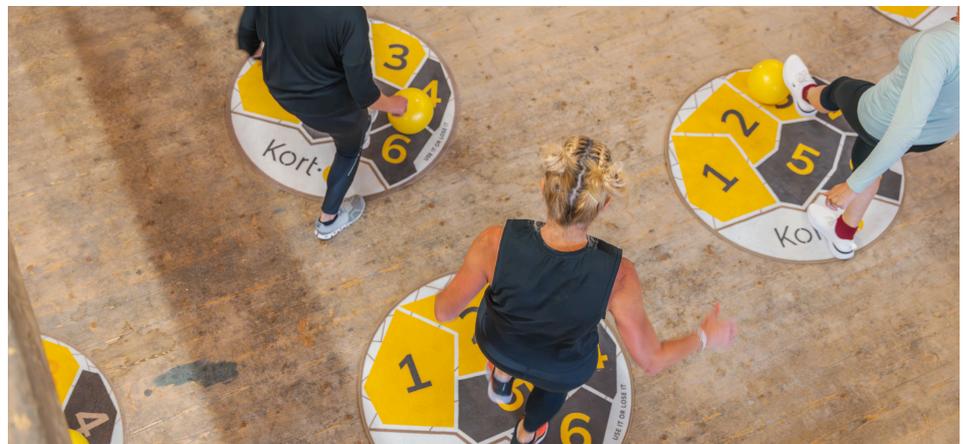
Konzentrationschwierigkeiten, Stress und Schlafstörungen, Motivationsverlust – kommt dir von den Begriffen etwas bekannt vor? Egal, ob du als Azubi morgens beim Aufstehen denkst, „Wo zum Kuckuck, ist meine Motivation geblieben?“, ob du als Erwachsener im Job ständig unter Strom stehst oder als Senior befürchtest, dass dein Gedächtnis doch irgendwann das Handtuch wirft – es gibt Hoffnung! **Und zwar direkt aus Detmold, von der Starkmachschmiede – die als Vorreiter direkt bei der Gehirngesundheit ansetzen.**



Hier wird nämlich nicht einfach nur „Hirnjogging“ angeboten. Hier wird echtes Neurotraining gemacht, das dein Gehirn so richtig ins Schwitzen bringt – und das mit Methoden, die so wissenschaftlich fundiert sind, dass sogar dein Gehirn staunen wird, wie gut es eigentlich sein kann!

KORT.X - DAS GEHIRNTRAINING

Was Kort.x von herkömmlichem Gehirntraining unterscheidet? Ganz einfach: Es geht weit über einfache Denksportaufgaben hinaus. Kort.x ist ein aktives, intensives **Neurotraining**, das auf den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaft basiert. Dabei werden Bewegungs- und Denkaufgaben miteinander kombiniert, um nicht nur deine grauen Zellen, sondern auch dein ganzes System auf Hochtouren zu bringen. Wissenschaftlich bewiesen: Dein Gehirn hat die Fähigkeit zur Neuroplastizität – das bedeutet, es kann sich immer wieder neu verdrahten. Ähnlich wie beim Muskeltraining werden beim Kort.x gezielt neue neuronale Verbindungen geknüpft, die dir helfen, deine **Konzentration**, deine **Denkgeschwindigkeit** und deine **Gedächtnisleistung** auf das nächste Level zu heben.



Bereits nach einem 7-teiligen Trainingszyklus wirst du merken: Deine Gedanken sind klarer, deine Nerven ruhiger, und dein Gedächtnis arbeitet plötzlich wie am Schnürchen.



Es ist wie ein Fitnessstudio für dein Gehirn – nur, dass du hier keine Hanteln stemmst, sondern deine Synapsen richtig auspowerst. Und das Beste? Es funktioniert für alle – vom Azubi in der Ausbildung, über den Erwachsenen im Berufsstress, bis zum Senior in der Genießer-Phase des Lebens. Und auch, wenn wir das Thema Demenz in unsere weite Zukunft schieben, dieses Training ist aktive **Demenzprävention!**

Auch bei neuronalen Erkrankungen, wie nach einem Schlaganfall, bei Parkinson oder MS helfen wir dir mit diesem Training weiter.

F&W REFLEXINTEGRATION

Aber Moment mal, wir können noch mehr! Wir verschalten dein Netzwerk neu und nehmen restaktive Reflexe aus deinem Leben, die permanent feuern und dir ganz viele Ressourcen wegnehmen. Genau das schafft die F&W Reflexintegration. Diese arbeitet an den frühkindlichen Reflexen, die unser **Nervensystem** von Geburt an, als Basis für die **körperliche, neuronale und emotionale Entwicklung**, prägen. Manche dieser Reflexe bleiben jedoch im Laufe des Lebens „offen“ und sorgen für vielfältige Störungen im geistigen, sozio-emotionalen und körperlichen Bereich. Und eben nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Jugendlichen und Erwachsenen.

F&W
REFLEXINTEGRATION



Mit gezielten Techniken hilft dir die F&W Reflexintegration dabei, diese offenen Reflexe zu integrieren, das Nervensystem neu zu programmieren und Ruhe und flüssige Abläufe in den Alltag zu bringen.

Beispielsweise bei **Lernschwierigkeiten, Konzentrationsproblemen, Erschöpfung, Stress, Handlungsschwierigkeiten oder körperlichen Fehlbelastungen** ist diese Methode ein echter Gamechanger. Aber auch bei emotionalen Themen wie Lebenskrisen, Ängsten und Süchten können wir unterstützen.

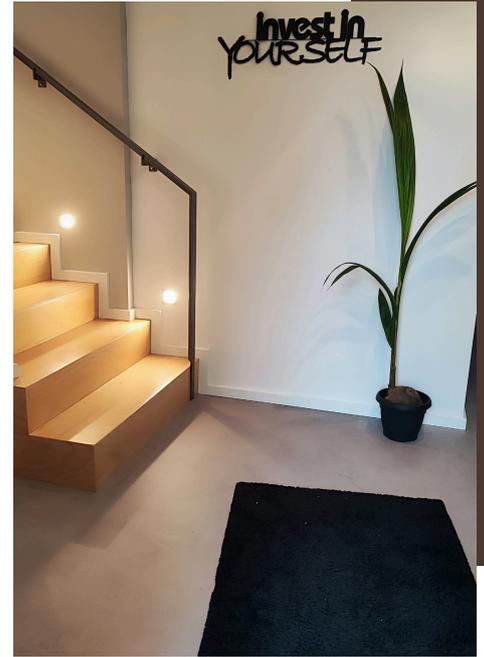
DAS KOMBI-GEHEIMNIS: KORT.X TRIFFT F&W REFLEXINTEGRATION

Stell dir vor, du würdest dein Gehirn auf Höchstleistung bringen und vorher würde dein gesamtes Nervensystem in die richtige Bahn gelenkt. Genau das kann die Starkmachschmiede, denn hier können Kortx und F&W Reflexintegration gezielt kombiniert werden. Das Resultat: Du packst Stress, Lernblockaden und eine ganze Reihe anderer Symptome direkt an der Wurzel an und kannst dein volles Potenzial entfalten. Denn wir pröckeln nicht nur an Symptomen herum, sondern gehen an den Kern.

FÜR WEN IST DAS ANGEBOT DENN SINNVOLL?

Die Antwort lautet: Für jeden; denn ein Gehirn steckt in uns allen. Ganz egal, in welchem Lebensabschnitt du dich befindest – die Starkmachschmiede hat das passende Programm für dich. Kinder mit Lernproblemen, Erwachsene, die den beruflichen Stress einfach aus dem Kopf bekommen möchten, und Senioren, die ihren Kopf fit halten möchten, finden hier genau die Unterstützung, die sie brauchen.

“Warte nicht darauf, dass dein Gehirn dir zufällig eine Lösung bietet. Stelle Fragen, fordere es heraus und nutze es aktiv – für ein starkes und gesundes Leben.”



Catrin Krüger und ihr Trainerteam bieten maßgeschneiderte Programme in Kleingruppen, für Einzelpersonen, aber auch für Kitas, Schulen, Vereine und natürlich Unternehmen an.

Das Ziel? Dich zu unterstützen, dein Leben mit mehr kognitiver Leistungsfähigkeit, Fokus und Lebensqualität zu füllen.

WARUM WARTEN? DU HAST NUR EIN GEHIRN – ALSO, WANN FÄNGST DU AN ES ZU TRAINIEREN?

Werde z.B. Teil einer Kort.X Trainingsgruppe in der Starkmachschmiede und erlebe selbst, wie du nicht nur smarter, sondern auch mental stärker und entspannter wirst.

Melde dich ganz unverbindlich bei Catrin, die dir als Ansprechpartner immer mit einem offenem Ohr zur Verfügung steht und für jeden die EIGENE ganz individuelle Lösung sucht. Viele weitere Infos findest du auf der Homepage.

