

Das **Hildesheimer Gesundheitstraining** (HGT) ist ein mentales Training mit dem Ziel der Gesundheitsförderung für chronisch Kranke bzw. gesundheitlich gefährdete Menschen.

Ausgangsbasis ist die wissenschaftliche Erkenntnis, dass Heilung und Gesundheit nicht nur von körperlichen, sondern in hohem Maße von seelischen, geistigen und sozialen Bedingungen abhängt.

Wer an einer ernsten Krankheit leidet, weiß oftmals nicht seinen Einfluss auf den Körper einzuschätzen und für die Gesundung zu nutzen.

Wenn Sie in der Lage sind, Ihr persönliches Selbstheilungspotential zu nutzen, können Sie Ihre Heilungschancen auch in Kombination mit Therapien der modernen Medizin erheblich verbessern.

Hier bietet das HGT den TeilnehmerInnen Möglichkeiten für Ihren persönlichen Weg zur Gesundheit.

Auf wissenschaftlicher Grundlage der Psychosomatik und der Psychoneuroimmunologie wurde mit Verfahren des NLP, der Verhaltenstherapie und der Hypnotherapie ein mentales Gesundheitstraining entwickelt, um auf eine schnelle und effektive Weise den Körper und das Immunsystem zu stärken und Heilungsprozesse mental zu unterstützen.

Was leistet das HGT ?

Mittels des Trainings soll es den TeilnehmerInnen möglich sein:

- sich von Belastungen, Stress und negativen Gefühlen zu befreien
- ihre Selbstheilungskräfte kennen zu lernen und zu nutzen
- das Immunsystem zu stärken
- einschränkende Überzeugungen zu verändern
- Ressourcen zu aktivieren
- Visionen vom zukünftigen Leben zu entwickeln
- Wege zu kraftvoller Ruhe und tiefer Entspannung anzuwenden
- ihren eigenen Weg zur Gesundheit zu gehen

Das HGT verbindet in besonderer Weise die Gruppenarbeit, die Einzelarbeit und die Arbeit mit Medien (CD's). Jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin arbeitet dabei an ganz individuellen und persönlichen Fragen, ohne Inhalte offenbaren zu müssen.

Auch zwischen den Trainings können Sie täglich etwas für sich tun. Mit den speziell für das HGT entwickelten CD's können Sie Entspannung finden und Ihre Erfahrungen vertiefen.

Das Hildesheimer Gesundheitstraining wird angeboten zur **präventiven Gesundheitsförderung** sowie bei

- **Chronischen Rückenerkrankungen**
- **Krebserkrankungen**
- **Allergien und Asthma**
- **Bluthochdruck, Herz- und Nierenproblemen**

Das HGT wurde unter der Leitung von Prof. Dr. Gerhart Unterberger und einem Psychologenteam an der Fachhochschule Hildesheim/Holzminde/Göttingen entwickelt.

Es wurde in mehreren Studien erfolgreich klinisch getestet. Es wird mit seinen Forschungsprojekten vom Land Niedersachsen gefördert und ständig weiterentwickelt.

Das HGT umfasst 8 Unterrichtseinheiten von jeweils 3 Stunden. Es wird als Gruppen- oder auch als Einzeltraining angeboten. In der Regel findet es einmal wöchentlich statt.

Das Training kann keine Psychotherapie ersetzen. Es erfordert eine normale psychische Belastbarkeit.

Nutzen Sie Ihre Chance auf Gesundheit!