



Werden Sie aktiv  
und nehmen Sie Ihre  
Zukunft in die Hand!

### Klinische Studien und die Erfahrungen in der Praxis bestätigen eindrucksvoll die Effekte des Hildesheimer Gesundheitstrainings

Nicht nur die Psychosomatik und die Psychoneuroimmunologie sondern auch die Genforschung haben gezeigt, wie stark Gedanken und Gefühle die körperliche Verfassung und die Gesundheit beeinflussen. Wussten Sie, dass Gedanken und Gefühle z. B. die Aktivität der Gene steuern und damit vielfältige Wirkungen im Körper auslösen können?

Mit Hilfe des Hildesheimer Gesundheitstrainings entdecken Sie die Wirkungen der eigenen Gedanken und Gefühle. Lassen Sie sich überraschen, wie sich Ihre Fähigkeiten erweitern, etwas für Sie selbst, für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun.

Das Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) wurde an der HAWK Hildesheim / Holzmin-den / Göttingen von einem interdisziplinären Team - geleitet von Prof. Dr. Gerhart Unterberger - entwickelt und an mehreren Kliniken mit Forschungsmitteln des Landes Niedersachsen wissenschaftlich überprüft.

### Was erwartet mich beim HGT?

Das Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) gibt es für verschiedene Krankheitsgebiete, z. B. Orthopädie, Onkologie, Allergologie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Schmerzen. Wir bieten Ihnen ein allgemeines HGT bei Stress, starker Belastung und zur Vorbeugung von Krankheiten.

Das HGT besteht aus acht Einheiten, die auf sechs Termine verteilt sind und drei bzw. sechs Stunden dauern. Zwei bis drei Trainer leiten Sie in gezielten Übungen an und begleiten Sie.

Die Atmosphäre in der Gruppe von maximal zehn TeilnehmerInnen werden Sie als angenehm und lebendig kennen lernen. Sie können in der Gruppe an Ihren individuellen Fragen arbeiten, ohne darüber sprechen zu müssen.

Materialien und CD´s mit Trancen (speziell entwickelten Fantasiereisen mit Musikbegleitung) erleichtern es Ihnen, Ruhe, Kraft und Lebendigkeit zu erleben und belastende Gedanken mit Abstand und Gelassenheit zu betrachten. Ein wichtiger Bestandteil ist die Übung zu Hause.

So können Sie Ihr Gesundheitsziel wirksam formulieren, sich von Konflikten, negativen Gefühlen und Stress befreien und Ihr Immunsystem bei seinen Aufgaben unterstützen. Sie lernen, Ihren Gesundungsprozess optimal zu fördern und Medikamente und medizinische Therapien vollständig wirken zu lassen.

**Damit können Sie die wirklich wichtigen Schritte auf dem Weg zur Gesundheit gehen!**

### Termine:

HGT 1 & 2: Samstag, 01.09.2012

HGT 3: Dienstag, 18.09.2012

HGT 4: Dienstag, 02.10.2012

HGT 5: Dienstag, 09.10.2012

HGT 6: Dienstag, 16.10.2012

HGT 7 & 8: Samstag, 03.11.2012

### Uhrzeit:

Dienstags: 18.00 – 21.00 Uhr

Samstags: 09.00 – 17.00 Uhr

### Veranstaltungsort:

WORTWECHSEL—Gießener Zentrum  
für Coaching, Training und Mediation  
Seminarraum  
Wingert 18  
35396 Gießener

