



®



®

**IT****Institut für Therapie und Beratung e.V.**

Kirchstr. 21, 31171 Nordstemmen

05069 51 68 36

info@innere-staerke-erleben.de

[www.mentale-gesundheitsstrategien.de](http://www.mentale-gesundheitsstrategien.de)[www.innere-staerke-erleben.de](http://www.innere-staerke-erleben.de)[www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de)

SPK Hildesheim, DE88 2595 0130 0026 6610 12

Vorstand: Prof. Dr. Gerhart Unterberger,  
Dr. Klaus Witt, Dr. med. Ingo Wilcke

Nordstemmen, im Dezember 2024

## HGT – wissenschaftlich fundiert, klinisch erfolgreich getestet -

Wünschen auch Sie sich ein leicht anwendbares,  
bewährtes mentales Werkzeug?

Erfahren Sie die faszinierenden Möglichkeiten,  
Psychosomatik zum Gesundwerden zu nutzen!

Eine vollständig ausgearbeitete  
Trainingsstruktur und umfangreiche Materialien  
unterstützen Ihre erfolgreiche Arbeit.

Informieren Sie sich unter  
[www.mentale-gesundheitsstrategien.de](http://www.mentale-gesundheitsstrategien.de)  
und melden Sie Sich an.

## HGT Mentale Gesundheitsförderung - die berufsbegleitende Fortbildung ab Januar 2025

Sehr geehrte Damen und Herren!

Gesundheitsorientierte ärztliche Kommunikation und gesundheitsorientiertes mentales Gesundheitstraining können – wie klinische Studien eindrucksvoll nachweisen - einen effektiven und nachhaltigen Beitrag zur gesundheitlichen Lebensqualität und Stressresistenz leisten.

Diese Kompetenzen werden in unserer berufsbegleitenden Fortbildung zum **Hildesheimer Gesundheits-training (HGT)** vermittelt: Sie beinhaltet **sechs spezifische Trainingsformen für Gruppen- und Einzeltrainings bei Stress, Allergien/allergischem Asthma, Hypertonie, chronischen Schmerzen und Krebserkrankungen** sowie zur **Burnout-Prävention in der Betrieblichen Gesundheitsförderung**, entwickelt durch ein interdisziplinäres Team an der HAWK Hildesheim unter Leitung von Prof. Dr. Gerhart Unterberger. Diese Fortbildung ist geeignet für Absolventen / Absolventinnen und Studierende der Fachrichtungen Medizin, Psychologie, Gesundheitswissenschaften, Pädagogik und Sozialpädagogik, Heilpraktiker/innen und Vertreter/innen anderer Heilberufe.

Übersicht und Buchungsportal:

[https://www.mentale-gesundheitsstrategien.de/29010212074/fortbildungen\\_](https://www.mentale-gesundheitsstrategien.de/29010212074/fortbildungen_)

Die innovativen Konzepte ermöglichen Ihnen, die Resilienz zu stärken, Heilungsprozesse mit psychologischen Mitteln zu fördern und Menschen aus inneren Konflikten, Schmerzen und Verspannungen herauszuführen. Klinische Studien belegen in eindrucksvoller Weise, dass die Teilnehmenden des Hildesheimer Gesundheits-trainings (HGT) hochsignifikante Verbesserungen der Symptombelastung, des körperlichen und seelischen Befindens erlebten. Vorhandene Therapien können so optimal zur Wirkung kommen.

Eine Besonderheit stellen die speziell entwickelten Trancen (Phantasiereisen mit Musikbegleitung) dar, die die Trainingsinhalte jeder Einheit begleiten und vertiefen und den Teilnehmenden auch über das Training hinaus zur Verfügung stehen. Erholung und Selbstregulation werden durch die tägliche tiefe Entspannung nachhaltig verbessert.

Ein umfangreiches Angebot an Materialien wie Trainer- und Patientenhandbücher, prozessorientierte Pläne für 8 bis 12 Trainingseinheiten sowie die Trancen auf Stick unterstützen die Durchführung und den Erfolg.

### **Fortbildungsreihe A: Fünf Seminare „Mentale Gesundheitsförderung“**

Fünf aufeinander aufbauende Wochenend-Seminare qualifizieren Sie für die Arbeit mit stressbelasteten Personen in den Trainings-Varianten

- **HGT- Gesundheitssupervision** (zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention)
- **Innere Stärke erleben** (ZPP-zertifiziert, zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention, auch für die Betriebliche Gesundheitsförderung)

Das Training „Innere Stärke erleben“ ist zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention der Krankenkassen (ZPP) und wird nach den Vorgaben des Leitfadens Prävention steuerlich gefördert sowie von Krankenkassen bezuschusst, wenn sich auch der Trainer/die Trainerin durch die ZPP zertifizieren lässt.

Der erfolgreiche Abschluss der Fortbildung wird mit dem Zertifikat „Gesundheits supervisor/in HGT“ attestiert und ist Voraussetzung dafür, auch das Aufbau-Seminar zu belegen.

### **Aufbau-Seminar B (optional): „Mentales Gesundheitstraining“**

Aufbauend auf die Seminar-Reihe A haben Sie die Möglichkeit, in einem viertägigen Seminar Kompetenzen für die mentale Arbeit mit chronisch Erkrankten zu erwerben und die krankheitsspezifischen HGT-Varianten zu erlernen:

- **HGT Immuntraining** (bei Allergien und allergischem Asthma)
- **HGT Blutdrucktraining** (bei Hypertonie)
- **HGT zur Schmerzlinderung** (bei chronischen Schmerzen)
- **HGT für die Onkologie**

Vermittelt werden indikationsspezifische Verfahren und Methoden sowie spezifische heilungsfördernde Trancen. Die erfolgreiche Teilnahme am Aufbauseminar schließt mit dem Zertifikat „Gesundheitstrainer/in HGT“ ab.

Ziel- und ressourcenorientiert erhöhen diese HGT-Varianten die Selbstheilungskompetenzen der Teilnehmenden. Bei Allergien und allergischem Asthma z.B. hilft das „HGT-Immuntraining“ dem Immunsystem, in nachhaltiger Weise zu lernen, die Umwelt wieder angemessen wahrzunehmen und in gesunder Weise auf harmlose Stoffe zu reagieren. Über 78% der befragten Teilnehmenden gaben auch nach mehr als 2 Jahren an, es gehe ihnen besser als vor dem Training.

Weitere Informationen und Studienergebnisse finden auf unseren Webseiten und in Kurzform auch in den beigefügten Flyern. Für Ihre Anmeldung bis zum **07.01.2025** nutzen Sie gern das o.g. Buchungsportal.

Studierende erhalten auf Nachweis eine Kostenermäßigung, bitte sprechen Sie uns an. Im Vorjahr wurden von der Ärztekammer Niedersachsen insgesamt 196 Fortbildungspunkte vergeben, auch für die kommende Fortbildung wird die Akkreditierung bei der ÄKN beantragt.

Wir freuen uns, wenn dieses Fortbildungsangebot Ihr Interesse findet. Gern stehen wir unter [info@innere-staerke-erleben.de](mailto:info@innere-staerke-erleben.de) persönlich für Ihre Fragen zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

*Prof. Dr. Gerhart Unterberger*

## Fortbildungsreihe zu mentaler Gesundheitsförderung

(wissenschaftlich evaluiert)

Hier stellen wir Ihnen zunächst die berufsbegleitende Fortbildung zum Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) in der Übersicht vor, den folgenden Seiten können Sie Details zu den Inhalten der einzelnen Seminar-Blocks entnehmen. Seminar 1 „Gesundheitskommunikation“ findet als interaktives Online-Seminar statt und wird zu zwei verschiedenen Terminen angeboten, die Sie der Beschreibung auf Seite 6 entnehmen können. Diese Einheit kann auch separat gebucht werden. Die folgenden Seminar-Blocks finden in Präsenz am Wochenende statt.

### A. Kompetenzen für Gruppentrainings mit stressbelasteten Personen, Burnout-Prävention, Betriebliche Gesundheitsförderung, Seminar-Reihe „Mentale Gesundheitsförderung“

Vermittelt werden die HGT Trainingsvarianten:

- HGT Gesundheitssupervision – bei Stress und starken Belastungen
- Innere Stärke erleben – Stressreduktion und Burnout-Prävention, auch für die Betriebliche Gesundheitsförderung, ZPP-zertifiziert

<b>ab Freitag, 17.1.2025 (alternativ ab 31.01.2025)</b>	<b>Gesundheitskommunikation</b>	<b>425,-- € *</b>
	(Einführung in die gesundheitsorientierte Kommunikation)	
<b>21.02. - 23.02.2025</b>	<b>Mentale Gesundheitsförderung 1</b>	<b>425,-- € *</b>
	(Gedanken, Gefühle und der Körper)	
<b>14.03. - 16.03.2025</b>	<b>Mentale Gesundheitsförderung 2</b>	<b>425,-- € *</b>
	(Abbau von Gesundheitshindernissen mit tief greifenden Veränderungen)	
<b>11.04. - 13.04.2025</b>	<b>Mentale Gesundheitsförderung 3</b>	<b>425,-- € *</b>
	(Mentale Heilungsförderung, soziale Zusammenhänge, Werte, Zukunftsplanung)	
<b>20.06. - 22.06.2025</b>	<b>Mentale Gesundheitsförderung 4</b>	<b>425,-- € *</b>
	(Betriebliche Gesundheitsförderung, Gruppendynamik, supervidiertes HGT)	
		(Fortbildungsgebühr Reihe A: 2.125,-- € *)

➤ **Zertifikat: Gesundheitssupervisor/in HGT**

### B. Kompetenzen für die Arbeit mit chronisch Erkrankten, 1 Aufbau-Seminar (optional) „Mentales Gesundheitstraining“

Vermittelt werden die HGT Trainingsvarianten:

- HGT für die Onkologie
- HGT zur Schmerzlinderung (bei chronischen Schmerzen)
- HGT Immuntraining (bei Allergien und allergischem Asthma)
- HGT Blutdrucktraining (bei Hypertonie)

<b>11.09. - 14.09.2025</b>	<b>Mentales Gesundheitstraining</b>	<b>825,-- € *</b>
	(krankheitsspezifische HGT-Formen, Tranceentwicklung, erweiterte Trainerkompetenzen)	

➤ **Zertifikat: Gesundheitstrainer/in HGT**

\* Incl. umfangreichem Trainermaterial, Pausengetränken, excl. Übernachtung und Verpflegung, 25 % Ermäßigung für Studierende.

*Weitere Informationen und Studienergebnisse unter:*

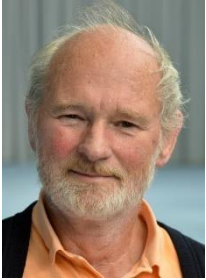
[www.mentale-gesundheitsstrategien.de](http://www.mentale-gesundheitsstrategien.de) (Buchungsportal)

[www.innere-staerke-erleben.de](http://www.innere-staerke-erleben.de)

[www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de)

[www.psychoallergologie.de](http://www.psychoallergologie.de)

*Ihr Dozententeam:*



**Prof. i. R. Dr. Gerhart Unterberger**

Psychologie, Verhaltenstherapie, NLP und Mentales Gesundheitstraining  
Vorstand des Instituts für Therapie und Beratung e.V.



**Dr. med. Ingo Wilcke**

Internist, Allergologie, Psychosomatik, NLP - Master, Selbstorganisatorische Hypnose  
Lehrtrainer und Vorstand des Instituts für Therapie und Beratung e.V.



**Dr. phil. Dipl.-Psych. Klaus Witt**

Psychologischer Psychotherapeut (VT) mit Praxis in Bargteheide, Dissertation: „Effekte mentaler Allergiebehandlung“ (1999), Koordination des EU-Projektes „Dying and Death in Europe“ (2009-2011), viele Jahre Praxiserfahrung mit salutogenen Ansätzen und kognitiver Beeinflussung der Immunfunktion, Lehrtrainer und Vorstand des Instituts für Therapie und Beratung e.V.



## Fortbildungsreihe zu mentaler Gesundheitsförderung

(wissenschaftlich evaluiert)

Nachfolgend finden Sie detaillierte Angaben zu den einzelnen Seminaren.

- A. Die 5 Seminare der Reihe A (Stressbewältigung und Burnout-Prävention, Betriebliche Gesundheitsförderung) bauen aufeinander auf und sind nur als Seminarreihe buchbar. Sie starten freitags um 13 Uhr und enden sonntags um 16 Uhr. Eine Ausnahme bildet das erste Seminar „Gesundheitskommunikation“ (online, Termine siehe unten), das auf Wunsch auch separat gebucht werden kann. Bei entsprechender Qualifikation kann dieses Seminar nach Absprache mit dem IT entfallen. Die Seminare 2 – 5 finden in Präsenz im Raum Hildesheim statt. Der Seminarpreis enthält umfangreiche Trainermanuale für die „HGT Gesundheitssupervision“ und „Innere Stärke erleben“ sowie Pausengetränke, excl. Übernachtung und Verpflegung. Studierende erhalten auf Nachweis eine Ermäßigung von 25 %. Im Vorjahr vergab die ÄKN 155 Fortbildungspunkte. Die Akkreditierung wird wieder beantragt.
- B. Das 4-tägige Aufbau-Seminar (HGT bei Allergien und allergischem Asthma, Bluthochdruck, chronischen Schmerzen, Psychoonkologie) ist optional buchbar, nachdem die Seminare der Reihe A erfolgreich absolviert wurden. Dieses Präsenz-Seminar startet am Donnerstag um 13 Uhr und endet am Sonntag um 16 Uhr. Im Seminarpreis enthalten sind vier Trainer-Manuale für die krankheitsspezifischen HGT-Varianten im Wert von 199,60 €. Studierende erhalten auf Nachweis eine Ermäßigung von 25 %. Im Vorjahr vergab die ÄKN 41 Fortbildungspunkte (196 Punkte für die gesamte Fortbildung). Die Akkreditierung wird wieder beantragt.

### Seminarort:

IT Institut für Therapie und Beratung e.V.  
Prof. Dr. Gerhart Unterberger  
Kirchstr. 21, 31171 Nordstemmen – Rössing

**Der Anmeldeschluss für alle Seminare ist am 07. Januar 2025.**

### ❖ Reihe A: Seminar 1 /5 (online)

ab 17.01.2025 / alternativ ab 31.01.2025 Gesundheitskommunikation

425,-- € \*

(Die Akkreditierung bei der ÄKN ist beantragt)

Dieses interaktive Online-Seminar gibt Ihnen Gelegenheit, Ihre Gesprächsführung zu optimieren und bereitet Sie gleichzeitig auf die folgenden Seminare zur mentalen Gesundheitsförderung vor. Vielleicht werden Sie nach diesem Training überrascht sein, wie viel leichter es Ihnen fällt, sich auf Menschen einzustellen, die Sie im Moment möglicherweise noch als schwierig einstufen würden.

Das Seminar vermittelt sehr leistungsfähige Kommunikationsmuster aus NLP und Hypnotherapie, die auch in den Trainingskonzepten des HGT Anwendung finden. Sie werden mit zentralen Grundgedanken der Psychoneuroimmunologie, der Salutogenese und der Hormesis vertraut, die die Basis der Gesundheits- und Heilungsförderung sind. Sie werden auch vertraut damit, wie Denkprozesse und Emotionen die Reaktionen

des Körpers beeinflussen und welche Formen von Stress die Gesundheit stärken und welche Formen Heilungsprozesse behindern.

Sie erfahren die Vor- und Nachteile verschiedener Sprachmuster und werden jene beherrschen, die „Alltagstrancen“ auflösen können und Probleme lösbar machen (Probleme präzisieren, Ziele bestimmen, Lösungen entwickeln, Reframing ...). Sie erwerben Grundmuster von hypnotischer Gesprächsführung, um Denkprozesse, Emotionen und Körperreaktionen zu beeinflussen und Heilungsprozesse zu erfolgreich zu unterstützen.

Über Sprachmuster, die an Zielen und Ressourcen statt an Krankheit und Problemen orientiert sind, können Sie Ihre PatientInnen oder KlientInnen neue Weise unterstützen, Hindernisse (wie etwa Ängste, innere Konflikte, Krankheitsgewinne oder mangelnde Compliance) zu überwinden und Sie werden mehr Möglichkeiten haben, den eigenen Zustand zu optimieren.

#### **Die Inhalte:**

- Ein psychoneuroimmunologisches Konzept
- Optimierte Kommunikation
- „Magische“ Sprachmuster, die Probleme lösbar machen (Probleme präzisieren, Ziele bestimmen, enthypnotisieren)
- Psychologische Interventionen mit Metaphern und Reframing

#### **Termine:**

> bitte geben Sie im Anmeldebogen an, ob Sie am 17.01.2025 oder am 31.01.2025 starten möchten; beide Seminare sind identisch. Buchung und Anmeldebogen unter [https://www.mentale-gesundheitsstrategien.de/4940/die\\_hgt-ausbildung\\_mit\\_6\\_exzellenten\\_trainingsprogrammen\\_ab\\_januar\\_2025](https://www.mentale-gesundheitsstrategien.de/4940/die_hgt-ausbildung_mit_6_exzellenten_trainingsprogrammen_ab_januar_2025)

#### **Freitag, 17.1.2025 (alternativ 31.01.2025)**

14:00–16:45 Uhr (einschl. 2x15 min Pause), 19:00–20:30 Uhr (ohne Pause)

#### **Samstag, 18.01.2025 (alternativ 01.02.2025)**

9:00–11:45 Uhr, 14:00–16:45 Uhr (jew. einschl. 2x15 min Pause)

#### **Sonntag, 19.01.2025 (alternativ 02.02.2025)**

9:00–11:45 Uhr, 14:00–16:45 Uhr (jew. einschl. 2x15 min Pause)

#### **Mittwoch, 22.01.2025 (alternativ 05.02.2025)**

19:00 Uhr–21:45 Uhr, einschl. 2x15 min Pause

#### **Donnerstag, 30.01.2025 (alternativ 13.02.2025)**

19:00 Uhr–21:45 Uhr, einschl. 2x15 min Pause

#### **Montag, 03.02.2025 (alternativ 17.02.2025)**

19:00 Uhr–21:45 Uhr, einschl. 2x15 min Pause

## ❖ Reihe A: Seminar 2 /5 (Präsenz)

21.02.-23.02.2025 Mentale Gesundheitsförderung 1

425,-- €\*  

---

(Die Akkreditierung bei der ÄKN ist beantragt)

In Block 1 geht es um die Vermittlung von gesundheitsrelevantem Denken und Handeln sowie um das Konzept und die Grundlagen des **Hildesheimer Gesundheitstrainings (HGT)**. Die Fortbildungsteilnehmer/innen lernen die HGT-Einheiten 1 und 2 kennen, nehmen selbst als Klienten / Klientinnen daran teil und lernen die methodisch-didaktische Umsetzung dieses Trainingsabschnittes.

### Die Inhalte:

- Ergebnisse empirischer Untersuchungen
- Der rote Faden der mentalen Trainings „HGT“ / „Innere Stärke erleben“
- Gesundheit, Krankheit und Förderung der Heilung: Die Salutogenese und Modelle der Psychoneuroimmunologie
- Hintergründe der mentalen Heilungsförderung: Einfluss der Gedanken und Gefühle auf die Gesundheit
- Assoziations- und Dissoziationstechniken, Visualisierungen im Gesundheitsgeschehen nutzen
- Selbsterfahrung: Erste Kontakte zum Gesundheitsziel
- Entspannungsmethoden, Hypnose und Selbsthypnosetechniken
- Sensibilisierung für die Botschaften des Körpers
- Ressourcen entdecken und nutzen
- Umgang mit emotionalen Zuständen und Gedanken, welche die Gesundheit behindern
- Die Verfügbarkeit von gesundheitsfördernden Gedanken und Gefühlen
- Tiefenentspannung und Regeneration des Immunsystems

## ❖ Reihe A: Seminar 3 /5 (Präsenz)

14.03.-16.03.2025 Mentale Gesundheitsförderung 2

425,-- €\*  

---

(Die Akkreditierung bei der ÄKN ist beantragt)

In Block 2 geht es insbesondere um den Abbau von Gesundheitshindernissen und um das Initiieren tiefgreifender Veränderungen. Die Fortbildungsteilnehmer/innen lernen die HGT-Einheiten 3 bis 5 kennen, nehmen selbst als Klienten / Klientinnen daran teil und lernen die methodisch-didaktische Umsetzung dieses Trainingsabschnittes.

### Die Inhalte:

- Erarbeitung und Erkundung, Umgang und Veränderung mit sekundären Krankheitsgewinnen
- Sensibilisierung für heilungshemmende Zustände
- Systemische Wechselwirkungen im Gesundheitsgeschehen
- Die Arbeit mit Teilpersönlichkeiten
- Erkennen und Bedeutung des Krankheitsgeschehens
- Erkennen und Bearbeiten von Blockaden der Selbstheilung und Gesundheit
- Gruppenverfahren: Überzeugungen erforschen und einschränkende Überzeugungen entkräften
- Aufbau von gesunden Zukunftsvisionen
- Erforschen und Herausarbeiten bewusster und unbewusster Glaubenssätze
- Ressourcen- und Zielorientierung
- Prägungen und Reimprinting
- Veränderung einschränkender Glaubenssätze und Überzeugungen (Prägungen) im Gruppenverfahren
- Aufbau gesundheitsfördernder Überzeugungen



## ❖ Reihe A: Seminar 4 /5 (Präsenz)

**11.04.-13.04.2025 Mentale Gesundheitsförderung 3**

**425,-- € \***

(Die Akkreditierung bei der ÄKN ist beantragt)

In Block 3 geht es um Methoden der Heilungsförderung, um die Berücksichtigung von sozialen Zusammenhängen und Werten im Gesundheitsgeschehen sowie um die Zukunftsplanung mittels Time-Line-Verfahren. Die Fortbildungsteilnehmer/innen lernen die HGT-Einheiten 6 bis 8 kennen, nehmen selbst als Klienten / Klientinnen daran teil und lernen die methodisch-didaktische Umsetzung dieses Trainingsabschnittes.

### Die Inhalte:

- Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie anwenden
- Kennenlernen von Selbstheilungsmethoden, mentale Förderung der Selbstheilungskräfte
- Placebo-Effekte anwenden
- Organsprache
- Erarbeitung persönlicher Selbstheilungsstrategien
- Mental konditionierte Medikation
- Werte als Einflussfaktoren für die Gesundheit
- Innere und äußere Wertekonflikte auflösen
- Gesundheitsziele unter Berücksichtigung persönlicher Werte konkretisieren
- Werte als mögliche Blockaden im Gesundungsprozess erkennen
- Abschließende Formulierung des Gesundheitsziels
- Timeline-Arbeit: Die persönlich richtigen Schritte zur Genesung gehen

## ❖ Reihe A: Seminar 5 /5 (Präsenz)

**20.06.-22.06.2025 Mentale Gesundheitsförderung 4**

**425,-- € \***

(Die Akkreditierung bei der ÄKN ist beantragt)

Block 4 ist der Betrieblichen Gesundheitsförderung, der Begleitung gruppenspezifischer Prozesse in den HGT-Trainingsgruppen sowie den Abschlussprüfungen gewidmet. Voraussetzung für das Zertifikat Gesundheitssupervisor/in sind:

- Nachgewiesene medizinische Grundkenntnisse (Prävention, Gesundheitsförderung, Stress, Burnout)
- Eine eigenständig durchgeführte Gesundheitssupervision samt schriftlicher und mündlicher Präsentation der Erfahrungen und Ergebnisse
- Demo eines zufällig gewählten Verfahrens

### Die Inhalte:

- „Innere Stärke erleben“ / Betriebliche Gesundheitsförderung
- Gruppendynamische Prozesse bei der Durchführung der HGT-Gesundheitssupervision
- Ressourcen-Sicherung für die zukünftige Arbeit als HGT-Trainer/-in
- Publikationen, Kontakte, Projekte, Internet, Netzwerk, etc.
- Abschlussprüfung

Die Qualität der Fortbildung wird dadurch gesichert, dass ausschließlich Ausbilder/innen herangezogen werden, die vom Institut für Therapie und Beratung (IT) dazu autorisiert wurden. Auch die Abnahme der Prüfungen und die Verleihung der Zertifikate erfolgt durch dieses Institut. Ebenso werden, um die Qualität des Gesundheitstrainings zu sichern, die ausgebildeten Trainer/innen durch das IT weiterhin betreut.

**Zertifikat: Gesundheitssupervisor/in HGT**



### ❖ Aufbau-Seminar B (optional, in Präsenz):

Das 4-tägige Aufbauseminar qualifiziert Sie zusätzlich für die Arbeit mit somatisch Erkrankten, insbesondere trainieren Sie die notwendigen krankheitsspezifischen mentalen Verfahren und erlernen die sehr leistungsfähigen spezifischen Formen des Hildesheimer Gesundheitstrainings anzuwenden.

**11.09.-14.09.2025 Aufbauseminar: Mentales Gesundheitstraining**

**825,-- € \***

(Die Akkreditierung bei der ÄKN ist beantragt)

Mentales Training für die Allergologie (bei Allergien und allergischem Asthma), für Herz & Kreislauf (bei Hypertonie), für die Onkologie und für die Schmerztherapie (bei chronischen Schmerzen). Zusätzlich werden erweiterte Trainerkompetenzen sowie die Entwicklung von gesundheitsfördernden Trancen vermittelt.

Die Inhalte:

- Allergien und Hypertonie aus psychoneuroimmunologischer Sicht sowie krankheitsspezifische Strategien und Verfahren
- HGT: „Mentales Immuntraining“, „Mentales Blutdrucktraining“
- Die Trainerkompetenz erweitern:  
Kommunikation mit Patientengruppen, Umgang mit Störungen und Krisensituationen, Rapport in schwierigen Situationen
- Krebserkrankungen und chronische Schmerzen aus psychoneuroimmunologischer Sicht sowie krankheitsspezifische Strategien und Verfahren
- „HGT für die Onkologie“, „HGT zur Schmerzlinderung“
- Beschwerden auf psychoneuroimmunologischem Hintergrund analysieren und Trancen mit heilungsfördernden Suggestionen entwickeln

Voraussetzung für ein krankheitsspezifisches Zertifikat ist das zuvor erfolgreich bestandene Zertifikat „Gesundheitssupervisor/-in HGT“. Medizinische Kenntnisse zu den ausgewählten Erkrankungen sind nachzuweisen.

### **Zertifikat: Gesundheitstrainer/in HGT**

**- für die Onkologie, - für die Allergologie, - für Herz und Kreislauf, - für mentale Schmerztherapie**

## **HGT**

**Schlüsselkompetenzen zur mentalen  
Heilungsförderung**

**Optimieren Sie Therapieergebnisse bei  
stressbedingten und chronischen Erkrankungen**

**Mind-Body-Medizin  
wissenschaftlich fundiert und  
klinisch erfolgreich evaluiert**