

Antonius Sommer

Entdecke,
was für dich
Gesundheit ist

Anregungen und Übungen
zur Steigerung von Wohlbefinden
und Lebensfreude

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

Einführung	7
----------------------	---

GRUNDLEGENDE ÜBUNGSERFAHRUNGEN

Übungsgrundsätze - Spielregeln	17
Grundlegende Übungen	26
Wohlbefinden finden	31
Gesundheitspflege genießen	37

GESUNDHEIT - WAS IST DAS?

Eine komplexe Einheit	51
Lebensgesetze des Organismus	58
Mensch und Umwelt	61
Organismus und Gesundheit	70

AUFBAU UND PFLEGE DER GESUNDHEIT

Verhinderung und Förderung von Organprozessen	75
Wesenszüge des Menschen	93
Aufbaufaktoren	117
Statt eines Nachwortes	124
Register der Übungen	126