

Antonius Sommer

# In dir liegt ein Schatz verborgen

Anregungen und Übungen  
zu innerem Wachstum  
und sinnerfülltem Leben

Herder Taschenbuch Verlag

# Inhalt

<b>Einführung - Grundlagen</b> . . . . .	9
Außen und Innen . . . . .	9
Körper und Seele. . . . .	20
<b>Schritte nach innen</b> . . . . .	32
Einstimmung mit dem Körper. . . . .	32
Zärtlichkeit . . . . .	43
Vom Umgang mit der Zeit. . . . .	50
Die Seele spricht . . . . .	55
<b>Öffnen nach oben</b> . . . . .	66
Oben und unten. . . . .	67
Seelenpflege. . . . .	73
Perspektivwechsel. . . . .	89
<b>Geborgenheit</b> . . . . .	93
Vorsorge. . . . .	96
Wegweiser. . . . .	102
Hindernisse. . . . .	110
Eigene Bemühung und Hilfe von oben. . . . .	115
<b>Sinn und Aufgaben des Lebens.</b> . . . . .	117
<b>Der Schatz im Menschen</b> . . . . .	122
Literatur-Empfehlungen .. . . .	124
Register der Übungen. . . . .	125