



Nella Skuban beschäftigt sich seit über 30 Jahren intensiv mit Körperarbeit. Als Artistin tourte sie rund um den Globus, bevor sie begann, Yoga und therapeutische Körperarbeit zu unterrichten. Sie arbeitet sowohl mit Spitzensportlern als auch mit Menschen, die noch keinerlei Bewegungsform nachgehen. Vor dem Hintergrund ihrer jahrelangen persönlichen Erfahrung entwickelte sie die Methode der 4 Prinzipien. Zusammen mit ihrem Mann Ralph Skuban, der als Experte für therapeutische Atemarbeit bekannt ist, gründete sie die Skuban Akademie und bietet therapeutische Körper- und Atemarbeit in verschiedenen Formaten an.

**Body Principles – der einfache Weg zu körperlicher und mentaler Gesundheit**

Wer lange gesund und beweglich bleiben möchte, muss nicht jeden Tag stundenlang Sport treiben, ganz im Gegenteil, denn Qualität statt Quantität gilt auch hier! Wir brauchen ein gezieltes, individuelles und auf die Bedürfnisse des Körpers abgestimmtes Bewegungsprogramm! Hier setzt die Idee der vier Grundprinzipien an: Sie bieten einen einfachen und effizienten Weg zu einer persönlichen Bewegungspraxis, mithilfe derer Sie Ihren Körper, Atem und Geist gesund halten. Egal, ob Sie intensiv Sport treiben oder noch keinerlei Erfahrung mit Körperarbeit haben, in diesem Buch erfahren Sie, wie ein gesundes und nachhaltiges Bewegungsprogramm aussieht und wie Sie es auf einfache Weise in Ihren Alltag integrieren können – entweder ergänzend zum eigenen Sportprogramm oder als Einstieg in die Körperarbeit.



€[D]24.95 | €[A]25.60  
ISBN 978-3-86191-242-2

...für mehr  
Gesundheit im  
Alltag, Sport  
und Yoga

...für mehr  
Gesundheit im  
Alltag, Sport  
und Yoga

Die 4 Prinzipien  
gesunder Bewegung

Body Principles

Nella Skuban  
mit Ralph Skuban



Nella Skuban | mit Ralph Skuban

**BODY**  
Principles

DIE 4 PRINZIPIEN  
GESUNDER BEWEGUNG



Einfache  
und effiziente  
Übungen

