



Om det händer – Självförsvarskurs

-Vi lär oss hur vi tar oss ur jobbiga situationer-

ALLA kan försvara sig, men på sitt sätt!

Vi tränar utifrån vardagliga och realistiska situationer.

Inga övningar är fysiskt krävande.
Vi blandar teori med praktik. Tid ges för egna frågor och funderingar.

Du lär dig:

- * bli uppmärksam och reagera
- * att säga ifrån och agera på ett tydligt sätt
- * enkla vardagssaker som är lätta att komma ihåg
- * att tänka rätt och inte bli paralyserad i en hotfull situation
- * hur du stärker ditt självförtroende och känner dig mer trygg

Vill du boka eller ha mer info?

anita@henkadojo.se

www.henkadojo.se "självförsvarskurs"

