**SEMINAR – SAMOOBRAMBA ZA ŽENSKE – PRIJAVE SO ODPRTE**

**Seminar SAMOOBRAMBA ZA ŽENSKE bo potekal v soboto, 10.11.2018 od 9.00 do 12.00. Vabljene ženske in dekleta od 18. leta naprej, predznanje ni potrebno.**

**Akademija gibanja in veščin, Savska cesta 34, 4000 Kranj.  
Prijave na info@andogymkranj.si.  
Pristojbina znaša 25.00 eur in se vplača na dan seminarja.**

**Seminar SAMOOBRAMBA ZA ŽENSKE vključuje TEHNIKE proti napadom, kot so različni prijemi za roke, za lase, nasilni objemi, grabljenje telesa, udarci, davljenja in tudi tehnike proti napadu v parterju – to pomeni na tleh, kako se rešiti in izviti napadalcu. Kar je najpomembneje, pa vsebuje metoda tudi PSIHOLOŠKI DEL priprave, ki je najtežji v primeru napada.**

**Seminarje uspešno organiziramo že sedmo leto. Izkušnje niso potrebne. Poučujemo tehnike, ki temeljijo na vzvodih in naravnih telesnih gibih, ki se jih lahko nauči vsaka posameznica, ne glede na leta ali psiho-fizično pripravljenost.**

**Postanite tudi vi samozavestna in zavedajoča ženska.  
SAMOOBRAMBA – PRAVICA DO SAMOZAŠČITE**