

Tags: Försvara dig!: Enkelt och effektivt självförsvar för tjejer och killar i alla åldrar bok pdf svenska; Försvara dig!: Enkelt och effektivt självförsvar för tjejer och killar i alla åldrar MOBI download; Försvara dig!: Enkelt och effektivt självförsvar för tjejer och killar i alla åldrar epub books download; Försvara dig!: Enkelt och effektivt självförsvar för tjejer och killar i alla åldrar las online bok; Försvara dig!: Enkelt och effektivt självförsvar för tjejer och killar i alla åldrar e-bok apple; Försvara dig!: Enkelt och effektivt självförsvar för tjejer och killar i alla åldrar ladda ner pdf e-bok

Försvara dig!: Enkelt och effektivt självförsvar för tjejer och killar i alla åldrar PDF E-BOK

Jonas Wärstad



Författare: Jonas Wärstad
ISBN-10: 9789175695495
Språk: Svenska
Filstorlek: 1935 KB

BESKRIVNING

Föreställ dig hur det skulle kännas att kunna försvara dig mot olika former av fasthållningar, strupgrepp och slag, och mot tafsning och ofredande. Här får du lära dig effektiva tekniker som fungerar oavsett din storlek och styrka, och som samtidigt är så pass enkla att du kommer ihåg dem även under stark stress. Det är lätt att skada sig själv eller förvärra situationen om man inte gör rätt, vilket du får lära dig här, direkt av en expert på närkamp! Du får även lära dig nyttig teori om bland annat kroppsspråk, att handskas med rädsla och vad lagen säger om självförsvar. Kort sagt: Du lär dig försvara dig bättre än 99,9 procent av befolkningen, och kommer därmed att tillhöra den lilla grupp som har störst chans att klara sig vid ett eventuellt överfall. Vad hade det varit värt för dig? Så länge jag kan minnas har jag slukat böcker om populärvetenskap, populärpsykologi, filosofi, oförklarliga mysterier, kroppsspråk, positivt tänkande, hypnos, sinnets okända krafter, meditation, inre balans, healing, reflexologi - ja i stort sett allt som vidgade min inre värld och förklarade den yttre världen. Jag har också varit intresserad av självförsvar sedan 12-årsåldern och minns fortfarande hur jag provade på olika kampsportstekniker på sportloven i mellanstadiet, i den numera rivna gamla Sporthallen i Halmstad. Känslan av att som 12-årig pojke judokasta en äldre kille så han dunsade ner på golvet framför mig glömmar jag aldrig, och som den spinkigaste pojken på hela skolan förstod jag att det inte har med styrka att göra utan med teknik. År 2010 fick mitt intresse för självförsvar en ny skjuts och jag började studera olika former av närkamp. Sedan 2011 arbetar jag också som deltidsinstruktör i självförsvar och närkamp. Den 1 november 2012 gav jag ut min första bok på engelska, och detta är min fjärde bok på svenska. (Mina tidigare böcker är Rovdjur i mänsklig skepnad - Konsten att förstå och handskas med en psykopat, Tänk dig lycklig - Vad alla borde veta om positivt tänkande och attraktionslagen, och Idioten på jobbet - Hur man handskas med besvärliga och irriterande arbetskollegor.) Jag är alltså outtröttligt nyfiken på allt som kan förbättra mitt och andras liv. Att ha en bred kunskap ger ett vidare perspektiv på saker och ting och man ser hur allting hänger samman. Ytterst sett handlar det också om inre frid kontra styrka och kraft (yin och yang). Utan båda har du varken eller. Utan inre frid kan du inte till fullo njuta av din styrka och kraft, och utan styrka och kraft kan du inte försvara din inre frid.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ordnar kurs i självförsvar för tjejer: "Stor efterfrågan" - Nyheter i ...

Försvara dig! Enkelt och effektivt självförsvar för tjejer och killar i alla åldrar. Jonas Wårstad

Tänk dig lycklig: Vad alla borde veta om positi - Bokon

Min främsta kompetens är som instruktör i självförsvar ... Försvara dig! Enkelt och effektivt självförsvar för tjejer och killar i alla åldrar ...

Försvara dig!: Enkelt och effektivt självförsvar för tjejer och killar ...

Självförsvar är allt du kan göra för att skydda och försvara dig ... - Du lär Dig ett effektivt självförsvar ... - Kvinnor och män, killar och tjejer ...

**FÖRSVARA DIG!: ENKELT OCH EFFEKTIVT SJÄLVFÖRSVAR FÖR TJEJER OCH
KILLAR I ALLA ÅLDRAR**

LÄS MER