

Pro mě, jako pro ženu, je obtížné ubránit se většímu a silnějšímu protivníkovi. U vás jsem se naučila, jak na to. Ale hlavně, a co je důležitější jsem se naučila předvídat a minimalizovat riziko napadení a útoku. Na vašich lekcích učíte ne jenom jak zareagovat správně na situaci a mít ji pod kontrolou, ale i to, jak se ubránit napadení, ale hlavně jak mu předejít. A možná se mi nepodaří se ubránit převaze, ale vím, že jsem udělala něco pro to, abych nebyla tak snadnou obětí. Váš kurz mi dodal sebedůvěru a odvahu se bránit.

Štěpánka B.

Co vám kurz/cvičení přineslo?

Lekce sebeobran, které jsem absolvovala a na které stále chodím, mi přináší spoustu pozitiv. Naučila jsem se efektivní techniky, jak se bránit v nebezpečných situacích, což mi dodalo větší sebejistotu a pocit bezpečí. Jedním z hlavních cílů sebeobran je ale zejména prevence konfliktů a nebezpečných situací. Z psychologického hlediska je důležité rozvíjet schopnost vnímat potenciální rizika a efektivně na ně reagovat, aniž by došlo k eskalaci situace. Dále jsem zlepšila svoji fyzickou kondici a koordinaci pohybů, což mi pomáhá nejen v sebeobraně, ale i v každodenním životě.

Můžete tyto aktivity doporučit dalším zájemcům?

Pokud bych měla doporučit tyto aktivity dalším zájemcům, určitě bych to udělala. Sebeobrana je důležitá dovednost, která by měla být přístupná co nejvíce lidem. Bezpečí by mělo být prioritou pro každého jednotlivce, a naučit se, jak se bránit, je velmi důležité. Navíc cvičení sebeobran může být skvělou formou cvičení a zábavy, která posiluje nejen tělo, ale i mysl.

Kristýna L.

Cvičení mi přineslo hlavně pohyb a sebevědomí, člověk se cítí líp a bezpečněji, když se umí bránit. Doporučil bych ho jistě každému, protože s tím, co se děje ve světě, a i v Evropě bude potřeba umět se bránit.

Tomáš K.

Pravidelné kurzy sebeobran mi přinesly zdravý pohyb a sebevědomí ve zvládnání krizových situací. Ale hlavně možnost naučit se něco nového. Doporučil bych tento kurz každému, a hlavně lidem kteří se často setkávají s opilými či jinak agresivními lidmi, tak jako já během mé práce v pohostinství. Lidé jsou různí, být připravený rozhodně není na škodu. Další velkou výhodou je možnost určité flexibility v plánování lekcí a inspirativní atmosféra kterou instruktor během tréninku vytváří.

Milan K.