

Trénink slovní sebeobrany



[Matthias Nöllke](#)

Trénink slovní sebeobrany - Matthias Nöllke
ke stažení PDF V knížce s padesáti cvičeními
a mnoha praktickými tipy a radami si
natrénujete, jak sebevědomě čelit slovním
útokům a napadením. Když si osvojíte a v
praxi vyzkoušíte všechny doporučené
techniky a taktiky, uvidíte, že slovní
sebeobrana není žádná věda. Projdete celým
tréninkovým procesem - načerpáte rady, jak
zůstat duchapřítो

