Stena Fastigheter

I samarbete med IF Bujinkan MoriNoUma Dojo

www.budoihanden.se

Självskydd - Självförsvar

Enkla rörelser som skyddar, avvärjer och avväpnar.

Insikt att utnyttja balans som en del av självskydd.

Kroppshållning Positioner för att lätt kunna förflytta sig.

Lär känna din kropp. Andas rätt. Lugnt.

Vår lära förespråkar alltid att undvika konflikt och angrepp.

Välkomna!