

## लड़कियों के लिए आत्मरक्षा प्रशिक्षण

आत्मरक्षा प्रशिक्षण उन्हें शारीरिक और मानसिक रूप से खुद की रक्षा करना सीखने में मदद कर सकता है। कुछ लोकप्रिय आत्मरक्षा प्रशिक्षण विकल्पों में शामिल हैं:

जूडो

कराटे

मार्शल आर्ट

उन्हें बॉडी लैंग्वेज का उपयोग करना, मौखिक तनाव कम करना और व्यावहारिक प्रहार जैसी तकनीकें सिखाई जा सकती हैं।