



Wenn alles unruhig um dich ist
Find deine Ruhe, die in dir steckt

Lestard war es in den Ferien grad
zu unruhig. Auf einmal sitzt er da
und meditierte. Er sahs auf einem
Boot und war 15 Minuten ganz bei
sich und kam entspannt und
glücklich zurück. Kampfkunst heisst
auch ganz bei sich anzukommen.
Ihr seht ihr seit auch in den Ferien
dabei
Ein Dank an Euch
Lestard, Shayenne & Bianca



DIE POST 

Lestard Kluwe, Helgenfeld 27, 5034 Suhr



Emilio & Lorena Lomazzo
Skema
General-Guisian-Strasse 4
5001 Aarau