

Liebe Flo

Systema: z' Systema hat mich in mim
Läbe sehr viel witer brocht. Ich han gelernt
nid grad alles negativ z'gseh und han au
in vièle Situationen chänne ruhiger bliebe.
z' Systema isch en Teil vo mim Läbe, wo de-
zue ghört. Das Training fehlt mir, will ich
wien es Rucksäckli mit mir uneschleppe
und mini Wuet und mini Ängscht niere
cha uselo. z' Training isch wie Chraft
hole, zum e Woche überstah. Mit dem
Training fühl ich mich au viel sicherer
ir Ussewelt und chan mich viel besser
entfalte. z' Systema isch geschitertes, wills
immer wieder ablenkige, nöd Mitmache
und negativie Energie dringe hat. Mir,
us mineres Sicht, chännte nur zäme
schaffe und lenne, wenn mir es Team sind
und nöd e Gruppe. d' Energie mues stimme.
Mir sötte us immer wichtig Mueh ge,
dass Training statt finde würd. Ich vill
unbedingt Bosee und so dir Antwärsige

ertült becho. Ich will, dass es keis
lasches Training me isch, sondern es
strengs, wame nocher richtig gschwitz hat
und me fix und fertig isch, ich will
Technike lerne, wien ich en Gegner mühe
bas bezwinge chan, wo du mit mit / us
jedes Mal wieder würdsch almege, so,
dass sie is Fleisch über gän. Ich will
es Training, wo nur du seisch was und
wie mers mache. hō mir alli richtig
Respekt vor dir hān. Dank em Systema,
bin ich zwicki ihr Uscher worde. Flo,
ich bruche das Training unbedingt
wieder und nid z' Bern, sondern z' lange-
thal. Us zwei Gründ: Geld und Zeit.

Ich hoffe, dass mer bald wieder Training
hān und entschuldige mich scho Mal
für mini Rechtschreibig.

Zusammensind wir stark.

Siebi Grüess und bis bald. Jasmina