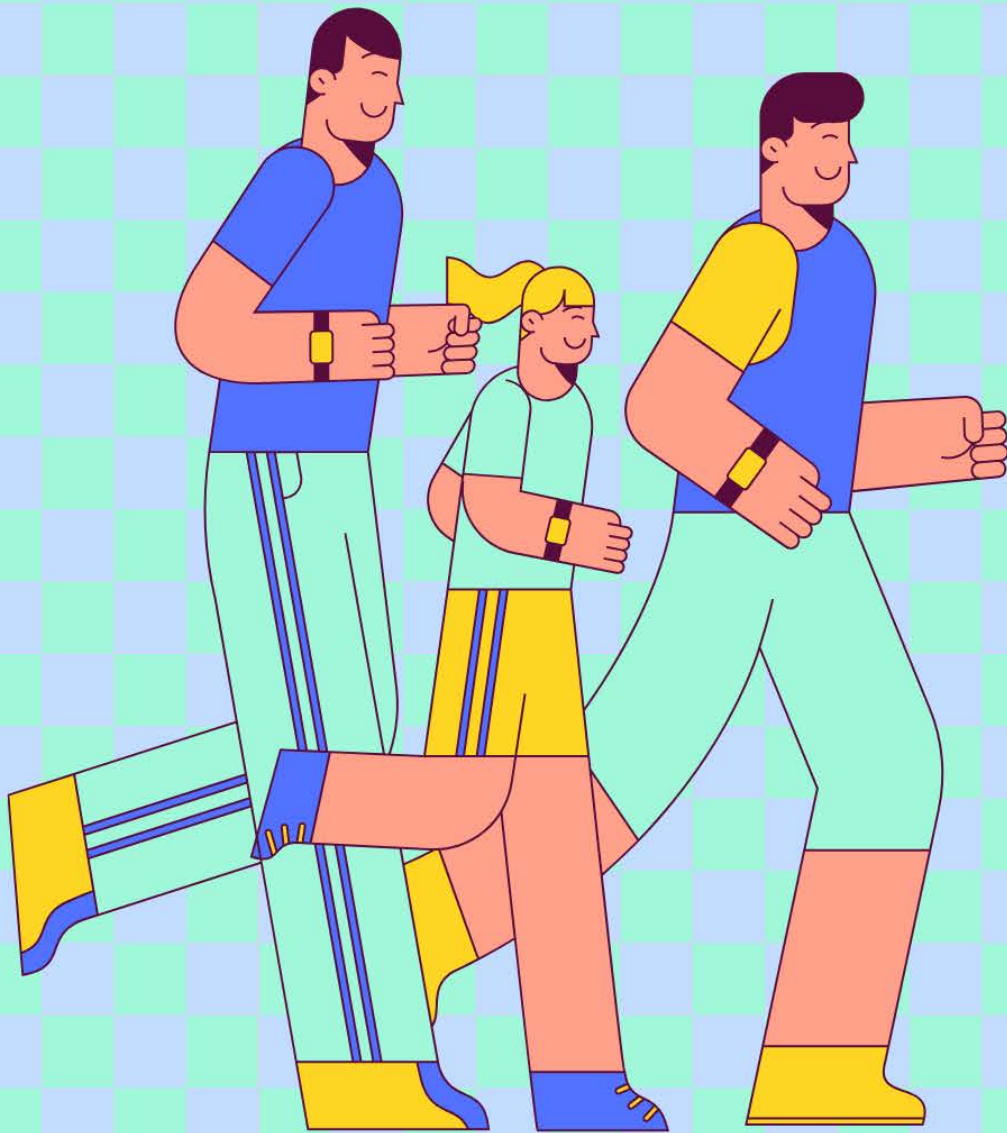


..YOGA FÜR LÄUFER*INNEN



**Die perfekte Kombi:
Unterstützt deine Kraft, Stabilität
und Beweglichkeit**

**Montagabend
18:30-19:30
Ab 12. Oktober 2026**

Wo:
Zentrum für Lebensenergie,
Hochfeldstrasse 117, 3012 Bern

Wann:
12., 19., 26. Oktober, 2., 9., 16., 23., 30.
November

Was:
Du lernst Yoga-Übungen (=Asanas) und
Bewegungsabläufe (Flow) kennen, die dich
in deiner Laufpraxis unterstützen.

Kosten:
8 x 160,- CHF
1 x 25,- CHF

Infos & Anmeldung:
Birgit Libiszewski
Yoga-Lehrerin und esa-Running-Trainerin
Tel.: 076 459 67 17
E-Mail: b.libiszewski@hispeed.ch