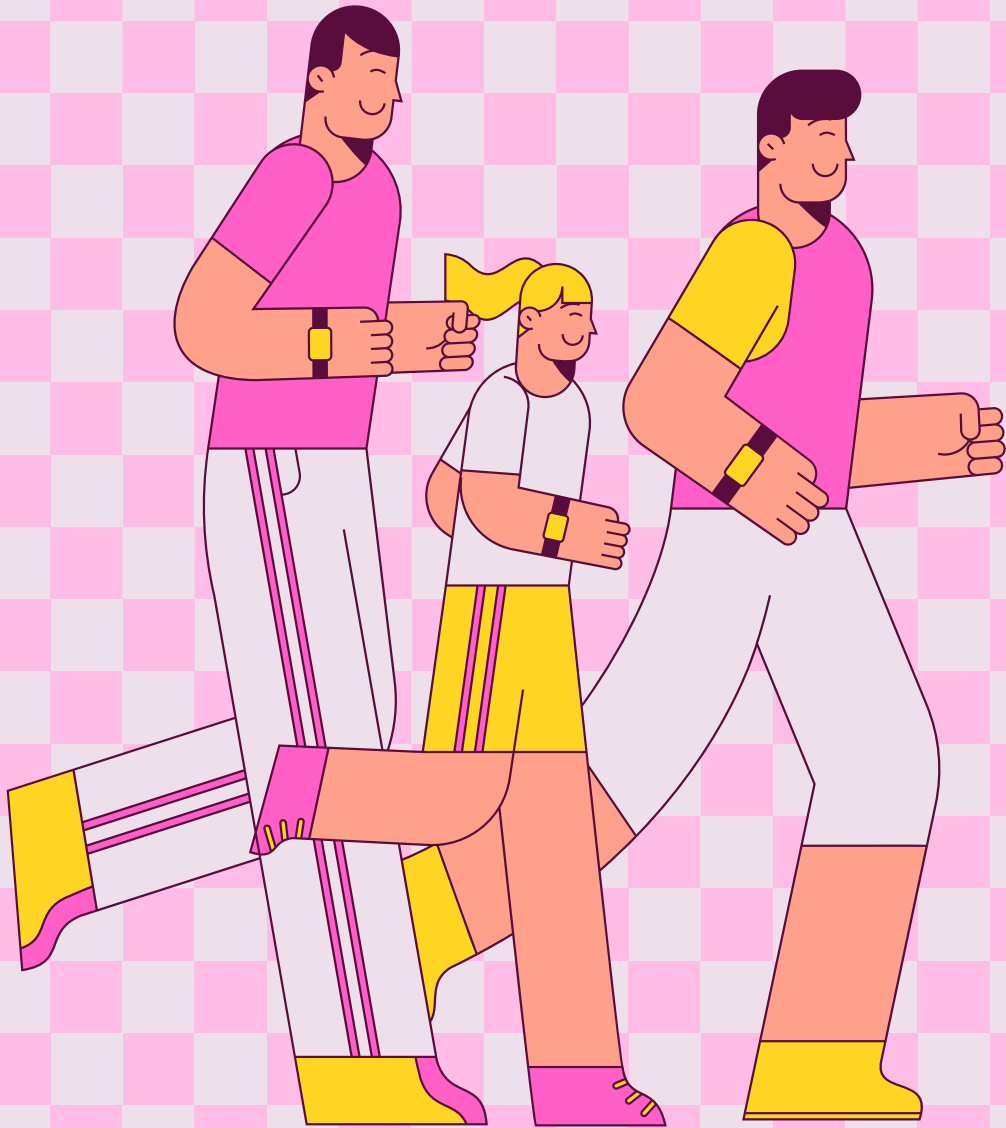


# ..YOGA FÜR LÄUFER\*INNEN



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

**Mittwochabend  
18:30-19:30  
ab 14. Januar 2026**

**Wo:**  
**Zentrum für Lebensenergie,**  
**Hochfeldstrasse 117, 3012 Bern**

**Wann:**  
**14., 21., 28. Januar, 4., 11, 18 Februar 2026**  
**18:30-19:30**

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

**Kosten:**  
**6 x 120,- CHF**  
**1 x 25,- CHF**

**Anmeldung bis 7.01.2026**  
**Birgit Libiszewski**  
**Yoga-Lehrerin und esa-Running-Trainerin**  
**Tel.: 076 459 67 17**  
**E-Mail: [b.Libiszewski@hispeed.ch](mailto:b.Libiszewski@hispeed.ch)**