

# Yin Yoga – Angebot für Eltern

Online mit Inge Mascher

von 18.00 bis 19.30 Uhr

Montag  
15. Nov.  
2021

kostenfrei

Anmeldung: telefonisch unter 05551 708-319  
oder an [gleichstellungsstelle@landkreis-northeim.de](mailto:gleichstellungsstelle@landkreis-northeim.de)

Die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Northeim, das Betriebliche Gesundheitsmanagement und das audit berufundfamilie laden zum virtuellen Mitmachangebot ein. Denn in der Hektik des Alltags nimmt man sich zwischen Kindern, Beruf, Haushalt und weiteren Terminen nur selten Zeit für sich.

Die Bezeichnung Yin-Yoga leitet sich von dem chinesischen Begriff 'Yin' ab, der das Weibliche, Ruhige, Sanfte und Beständige definiert. Es steht also für einen eher ruhigen Yoga Stil. Die Vorteile für Körper und Seele von Yin-Yoga beruhen auf der ruhigen und sanften Durchführung der Asanas (langes Halten). Es dehnt auf sehr sanfte Weise Muskeln, aber auch Bänder, Sehnen und Faszien.

Den Online-Kurs leitet Inge Mascher, Yogalehrerin, Trainerin und Kursleiterin in den Bereichen Herz-Kreislauf-Training, Pilates, präventive Funktionsgymnastik, Entspannung und anderen Bereichen.

