

# Falten ade durch Gesichtsmuskeltraining und mehr

Kursnummer	26L222403
Beginn	Samstag, 07.03.2026, 11:30 - 18:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Ort	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.65, Aachener Str. 220, 50931 Köln
Lehrkraft	Oyungerel Sanduijav
Kursentgelt	56,00 €

Jeder von uns ist schön! Trotzdem, die Falten werden von Tag zu Tag mehr. Wie können wir uns ohne chirurgische Eingriffe schön halten? Aus der Mongolei kommt die traditionelle Methode Hatan Goo, die ohne Operation oder teure Pflegemittel die Gesichtsmuskulatur stärkt und so aktiv die Faltenbildung reduziert. Auch eine wohlwollende entspannte Haltung gegenüber sich selbst und anderen gehört dazu. Die Methode wird schon seit hundert Jahren praktiziert und hat die Königinnen der Mongolei schön gehalten. Sie lernen die Methode kennen und können Sie auch zu Hause weiterführen. Bitte einen kleinen Standspiegel mitbringen.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.03.2026	11:30 - 18:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.65

[zur Kursdetail-Seite](#)