

Falten ade durch Gesichtsmuskeltraining und mehr

Kursnummer 26L222404

Beginn Samstag, 25.04.2026, 11:30 - 18:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

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 hunderten von 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

25.04.2026 11:30 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.65

[zur Kursdetail-Seite](#)