

# Falten ade durch Gesichtsmuskeltraining und mehr

Kursnummer 26L222406

---

Beginn Samstag, 21.11.2026, 11:30 - 18:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.65

---

Dozent 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**

---

21.11.2026 11:30 - 18:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.65

---

[zur Kursdetail-Seite](#)