

## Ingrid A. Theato

Salzburger Weg 2  
83024 Rosenheim  
Tel. 08031 / 391 22 66  
Mobil: 0176/46143748  
E-MAIL: ia.theato@gmail.com

---

Mein Name ist Ingrid Anna Theato, 59 Jahre. Ich habe vor 32 Jahren Multiple Sklerose diagnostiziert bekommen.

Ich praktiziere viel sitzend, meditativ, auch LQUHQD, Chen Qi, Qi Squats und ich baue täglich das Quifeld auf.

Qigong zu leben ist das Geschenk und die Bereicherung in meinem Leben.

HYLT HAOLA HAO

Die erste Begegnung mit Zhineng Qigong war im Frühjahr 2015 bei Sabine Jahnke mit Lehrer Zhu Conghua.

Seitdem habe ich an Retreats in München (organisiert von Sabine Jahnke), am Gardasee (organisiert von Hui, Antoine Haimers und Grazia Palazzo) teilgenommen und ich habe viele chinesische Lehrer und das Wissen kennengelernt.

Oktober 2016 bis Mai 2017 habe ich in der Paracelsus Schule in Augsburg bei Petra Kramer Zhineng Qigong Level I abgeschlossen.

Seit 2018 nehme ich regelmäßig bei Retreats von Master Liu und Britta Stalling teil und habe das HYQT Programm kennengelernt.

Die Entscheidung beim HYQT Programm mitzumachen, war eine reine Bauchentscheidung.

Nach meiner Begegnung in Bad Zwischenahn mit Master Liu, Britta und dem HYQT Team, entstand bei mir der Wunsch am HYQT Programm teilzunehmen.

Tiefer in die Kenntnisse der Zhineng Qigong Wissenschaft einzusteigen, Intensivierung der Übungen, Veränderung meiner Lebenseinstellung, Lebensabsicht und Geisteshaltung, neue Wege zu gehen, offen zu sein für die Veränderung meines Geistes und Körpers, das sind die neuen Punkte in meinem Leben.

Die Neuentwicklung - ich bin Inspiration für mich selbst und andere.

Das Programm und der Austausch, das Miteinander in der Gruppe bereichert mein Leben in einer neuen Dimension.

Es ist so leicht! (Zitat Master Liu)

HYLT HAOLA HAO

*'It is so easy! Ich gehe mutig und kraftvoll meinen Weg. Ich bin gesund und bereit für Unabhängigkeit und Eigenverantwortung. Ich gehe frei, trainiere für ein neues Leben*

*Ich bin Inspiration und Vorbild. Unterstütze von Herz zu Herz Menschen den Weg um inneren Frieden und Wohlbefinden zu gehen. HYL T HAOLA HAO!*