

Ganzheitliche Wege der Persönlichkeitsentwicklung

Meditation - Psychosynthese - Energetik

Christine Porstner-Engelberger

Mag^a. Machris Porstner

Seminarkalender Herbst 2017 / Winter 2018



Offene
Morgen-
gruppe
für Frauen
ab **Di.** 3.10. 2017

Auftanken am Dienstag - Morgen mit Qi Gong
Einfache Energie- und Atemübungen in sanften Bewegungen (Qi Gong) ermöglichen uns, den eigenen Energiefluss bewusst wahrzunehmen, zu stärken und dessen Heilkraft, unterstützt durch das gemeinsame Üben in der Gruppe, mit in unseren Alltag zu nehmen.
Leitung: **Mag^a. Machris Porstner**


Ort: Zentrum im Werd
1020, Im Werd 6
Zeit: jeweils **Dienstag**
von 7:30 - 8:30 Uhr
Kosten: € 14,- pro Morgen
Info &
Anmeldung: 0664/475 44 06



6 Vormittage
für Frauen
jeweils **Do.**
5.10., 12.10.,
9.11., 23.11.,
30.11. & 14.12. 2017

**Die Weisheit meines Körpers (be-)achten
Achtsamkeit, Entspannung und Qi Gong für Frauen**
Wir wollen die individuellen Botschaften unseres Körpers noch besser verstehen lernen. Die harmonisierende Wirkung von Meditation, Entspannung, ausgewählten Qi Gong - Übungen und Austausch unterstützen uns dabei, unsere Vitalität und Lebensqualität zu steigern.
Leitung: **Mag^a. Machris Porstner**

Ort: BZ Floridsdorf,
21, Pius Parsch-Pl. 2
Zeit: jeweils **Donnerstag**
von 9:00 - 11:00 Uhr
Kosten: € 80,-
Info & 0664/ 475 44 06
Anmeldung: 01/ 271 50 23



4 Abende
berufs-
begleitendes
Praxiscoaching
im Kleingruppensetting
jew. **Mi.** 11.10., 15.11.,
20.12. 2017 & 17.1. 2018

Achtsam und voll Freude kompetent sein
für Menschen, die professionell mit Menschen arbeiten wie z.B. PädagogInnen, BeraterInnen, PersonalmanagerInnen, AnwältInnen etc. ... Die Qualität der Kleingruppe schafft Raum für systemisch orientierte Fallbesprechungen und die Entwicklung neuer Handlungsansätze. Gezieltes Üben verschiedener Formen der Meditation erweitert die Zugänge zu unseren Ressourcen und hebt unsere beruflichen Kompetenzen mit persönlicher Präsenz und Freude.
Leitung: **Mag^a. Machris Porstner**

Ort: Praxis Porstner
1020, Schmelzg. 10/26
Zeit: jeweils **Mittwoch**
18:00 - ca. 21:00 Uhr
Kosten: € 220,- (€ 198,-*)
Info &
Anmeldung: 0664/ 475 44 06
Anmeldeschluss: Mo., 9. 10. 2017
*)Frühzahlerbonus bis Mo., 11. 9. 2017



5 Abende **Meditation**
jeweils **Do.**,
19.10., 14.12.2017
Adventmeditation
15.2., 5.4. & 24.5. 2018

Kraft schöpfen aus inneren Quellen
Eine Gruppe für Menschen, die vertraut sind mit den Grundlagen der Meditationspraxis. Die Abende lassen aussteigen aus dem Alltagsgeschehen, um im Kraffeld der Gruppe zu entschleunigen, zu sich und zur Ruhe zu kommen.
Leitung: **Christine Porstner-Engelberger**

Ort: Praxis Porstner
1020, Schmelzg. 10/26
Zeit: jeweils **Donnerstag**
17:00 - ca. 19:30 Uhr
Kosten: € 148,-
Info &
Anmeldung: 0664/440 86 58
Anmeldeschluss: Do., 5. 10. 2017



Weihnukka
So. 10.12. 2017

„Weihnukka“ im Zentrum Im Werd
Literarisch-musikalische Annäherung an *Weihnachten* und *Chanukka* mit viel Kitsch und Besinnlichkeit, Keksen und Krapfen
mit **Benjy Fox Rosen, Theo Lieder, Gerold Porstner, Dagmar Schwarz, Ferenc Simon, Johannes Wolf; u.a.**

Ort: Zentrum im Werd
1020, Im Werd 6
Zeit: 19:00 Uhr
Kosten: freie Spende



3 Abende
jeweils **Di.** 9.1., 16.1. &
23.1. 2018

2018 bewusst beginnen und gestalten
An diesen drei Abenden wird Zeit und Raum sein für die Idee, den Wunsch, das Anliegen, das jeder/jedem persönlich am Herzen liegt und gleichsam „anklopft“, um verwirklicht zu werden. Die Bündelung der konstruktiven, schöpferischen Kräfte in uns leitet den Prozess der Verwirklichung ein.
Arbeitsweisen: Psychosynthese, meditative Elemente, kreative Visualisierung
Leitung: **Christine Porstner-Engelberger**

Ort: Praxis Porstner
1020, Schmelzg. 10/26
Zeit: jeweils **Dienstag**
18:00 - ca. 20:00 Uhr
Kosten: € 118,-
Info &
Anmeldung: 0664/440 86 58
Anmeldeschluss: Fr., 5. 1. 2018

Praxis Porstner © Schmelzgasse 10/26 © 1020 Wien mobil 0664/440 86 58 FAX 01/212 25 30



3 Abende
jeweils **Di. 27.2, 6.3.**
& **13.3. 2018**

Im Dialog sein mit meinem „Sonnenkind“ und meinem „Schattenkind“

Die bewusste Kontaktaufnahme mit dem „Inneren Kind“ ermöglicht die Wiederbelebung und Integration verloren gegangener Anteile unserer selbst.

Arbeitsweisen: Psychosynthese, Übung des inneren Dialogs, meditative Elemente, kreative Medien, Rollenspiel, ...

Leitung: **Christine Porstner-Engelberger**

Ort: Praxis Porstner
1020, Schmelzlg. 10/26
Zeit: jeweils **Dienstag**
18:00 - ca. 20:00 Uhr
Kosten: € 118,-
Info &
Anmeldung: 0664/440 86 58
Anmeldeschluss: Di., 21. 2. 2017



Wochenende zur
Ressourcenstärkung
Fr. 2.3. - So.4.3. 2018

Verstrickungen lösen – Verbindung spüren

Manche Situation scheint sich zu wiederholen: ein körperliches Symptom, wiederkehrende Gefühle unverstanden oder gestresst zu sein ... Wir wollen die Möglichkeit, aus dieser Wiederholungsspirale auszusteigen, erforschen. Hintergründe werden sichtbar, die in zurückliegenden Ereignissen verstrickt sind. Die Erfahrungsfäden behutsam zu ordnen schafft Verbindung mit sich selbst, anderen und den Generationen vor uns.

Leitung: **Mag^a. Machris Porstner**

Ort: Zentrum im Werd
1020, Im Werd 6
Zeit: Fr. 18:00 bis
Sa. ca. 20:00 Uhr
Kosten: € 275,- (€ 240,-)
Info &
Anmeldung: 0664/475 44 06
*)Frühzahlerbonus bis Fr., 12. 1. 2018



Frühlings-
Tage für
Frauen

in Großrußbach/NÖ
Do. 10.5. - So. 13.5. 2018

Voll Vertrauen einfach sein!

Ressourcenarbeit mit inneren kindlichen und erwachsenen Anteilen

Wir wollen den „Inneren Kindern“ und „Inneren Erwachsenen“ Raum und Zeit geben, sich zeigen zu dürfen. In der Geborgenheit der Gruppe können wir anerkennend auf sie schauen, ihre Dynamik noch besser verstehen und ihre Ressourcen mehr und mehr wertschätzen. Das Vertrauen in die Welt und ins Leben kann wachsen.

Leitung: **Mag^a. Machris Porstner**

Ort: Bildungshaus
Großrußbach/NÖ
Zeit: Do. 18:00 bis
So. 15:00 Uhr
Kosten: € 398,- (€ 358,-*)
exkl. Aufenthaltskosten
Info &
Anmeldung: 0664/475 44 06
*)Frühzahlerbonus bis Fr., 9. 3. 2018



Einzelbegleitung

In Einzelsitzungen ist es möglich, ganz individuell auf das Anliegen, die Lebenssituation und Lebensphase sowie die Persönlichkeit der Klientin / des Klienten einzugehen. So kann der persönliche Entwicklungsprozess bedürfnisgerecht gefördert, begleitet und professionell unterstützt werden.

Mit Enttäuschungen und Krisen, Schmerz und Frustration leben und damit kreativ umgehen (lernen)

Lebens- und Sozialberatung: Psychologische Beratung und Begleitung in schwierigen Lebens- und Entscheidungssituationen, persönlichen Krisen, Beziehungsproblemen, Sinnfragen.

Was immer geschieht als wertvolle Erfahrung verstehen (lernen).

Leben aus der Fülle meiner Möglichkeiten

Psychosynthese - Persönlichkeitsentwicklung - Lebenskompetenz:

Coaching - therapeutische Beratung - Einzeltraining: Begleitung und Förderung innerer Entwicklungs-, Übergangs- und Veränderungsprozesse für persönliches, spirituelles und berufliches Wachstum. - *Persönlichkeit leben.*

Stillwerden - Loslassen - den Ruf der inneren Quelle hören

Stressabbau und Meditation: Grundübungen zur Entspannung und Stressbewältigung für den Alltag, Hinführung zur Meditation.

Zu sich kommen - sich selbst nahe sein, verbunden mit der Kraft der inneren Quelle.

Zufrieden sein im Beruf

Supervision und Praxisbegleitung: Reflexion beruflichen Handelns, Verarbeitung beruflicher Belastungen, finden neuer Konzepte, Ideen kreativer Lösungen und (neue) Freude für den Berufsalltag.

Schock und Überwältigung verarbeiten

Somatische Traumaarbeit: achtsames Entladen von im Schock stecken gebliebener Energie ermöglicht ein waches und entspanntes Ankommen in der meist sicheren Gegenwart. Die zurück gewonnenen Kräfte können wieder für die unserem Potential entsprechende Lebensgestaltung fließen.

Es ist uns Anliegen und Freude, Menschen auf ihrem persönlichen Entwicklungsweg zu verstehen, zu fördern und zu begleiten - hin zu einem bewussten und erfüllten Leben.



Praxis Porstner

Schmelzgasse 10/26
1020 Wien

Christine Porstner-Engelberger

mobil 0664/440 86 58

Mag^a. Machris Porstner

mobil 0664/475 44 06

FAX 01/212 25 30

www.ganzheitliche-wege.at



Christine Porstner - Engelberger

Lebens- und Sozialberaterin, Psychosynthese-Therapeutin, Trainerin für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstseinsarbeit und Selbstkompetenz, Meditations-, Atem- und Entspannungspädagogin.

Seminare und Einzelbegleitung: Psychosoziale Beratung, Coaching und Supervision in eigener Praxis.



Einzelstunden
nach Vereinbarung
Praxis Porstner
mobil 0664/440 86 58



Mag^a. Machris Porstner

Psychologin, Energetikerin, Coach. Ausbildung in psychosozialer Beratung und somatischer Traumatherapie. Fortbildung in weiteren Ansätzen der Traumaarbeit, systemischer Aufstellungsarbeit, analytischer, humanistischer und körperorientierter Psychologie sowie in verschiedenen Formen meditativer Körper- und Energiearbeit.

Teamcoach in den Bereichen Teamentwicklung, Burnout-Prophylaxe und Stressmanagement, Gesprächsführung und authentisches Führen.

Einzel- und Gruppenarbeit in freier Praxis.



Einzelstunden
nach Vereinbarung
Praxis Porstner
mobil 0664/475 44 06

