

Ganzheitliche Wege der Persönlichkeitsentwicklung

Meditation - Psychosynthese - Energetik

Christine Porstner-Engelberger

Mag^a. Marie-Christine Porstner

Seminarkalender Herbst 2018 / Winter 2019



6 Vormittage
für Frauen
jeweils **Do.**
13.09., 18.10.,
22.11., 13.12.2018,
10.01. & 24.01. 2019

**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. Marie-Christine Porstner**

Ort: BZ Floridsdorf,
21, Zaunscherbg. 4
Zeit: jeweils **Donnerstag**
von 9:00 - 11:00 Uhr
Kosten: € 80,-
Info & 0664/ 475 44 06
Anmeldung: 01/ 515 52 5108



Offene
Morgen-
gruppe
für Frauen
wöchentlich
ab **Di.** 2.10. 2018

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. Marie-Christine 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




CD Präsentation
Do., 11.10.2018

Präsentation der neuen CD

Ich atme ein – ich atme aus
Geführte Meditationen und Lieder

von und mit **Marie-Christine Porstner** und **Sebastian Porstner** (Gitarre)

Ort: Zentrum im Werd
1020, Im Werd 6
Zeit: 18:30 Uhr
Kosten: Eintritt frei
Info & Anmeldung
u.A.w.g. bis Fr., 5.10.2018
machris.porstner@gmx.at
0664/475 44 06



4 Abende
berufs-
begleitendes
Praxiscoaching
im Kleingruppensetting
jew. **Mi.** 17.10., 21.11.,
19.12. 2018 & 16.1. 2019

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. Marie-Christine 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., 10. 9. 2018



5 Abende **Meditation**
jeweils **Do.**,
18.10., 13.12.2018
21.2., 11.4. & 6.6. 2019

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 Kraffteld 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



**Heilmethode
Guolin – Qi Gong**

Einstiegstag
Sa., 27.10.2018
und
Vertiefungstag
So., 28.10.2018

Ein Weg zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Guo Lin Qi Gong wurde ursprünglich speziell für Menschen mit Tumor-erkrankungen entwickelt. Es hilft auch bei: Infektionsanfälligkeit, Magen-Darmerkrankungen, Migräne, Schlafstörungen, Blutdruckbeschwerden, ...
Die Übung reguliert in kürzester Zeit die Organfunktionen und das Immunsystem, sie verstärkt das Qi und die Selbstheilungskräfte in unserem Organismus. Entgiftung und Harmonisierung finden statt.

Leitung: **Mag^a. Marie-Christine Porstner & Thomas List**

Ort: Zentrum im Werd
1020, Im Werd 6
Zeit: Sa., 9:00 – 18:00 Uhr
So., 9:00 – 16:00 Uhr
Kosten: Einzeltag € 158,- (€ 138,-*)
WE € 276,- (€ 256,-*)
Info &
Anmeldung: 0664/475 44 06
*)Frühzahlerbonus bis Fr., 14. 9. 2018

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

www.ganzheitliche-wege.at oder spezielle Detailinformation anfordern
christine.porstner@ganzheitliche-wege.at machris.porstner@ganzheitliche-wege.at

Tagesseminar
**Systemische
Aufstellungen
& homöopathische
Begleitung**
Sa. 10.11. 2018



Es braucht das Hinschauen, um loslassen zu können

Manchesmal tauchen persönliche, familiäre oder auch berufliche Themen in stets neuen Konstellationen auf und wiederholen sich oftmals auch über Generationen hinweg. Das Aufstellen von Herkunfts- und Gegenwartssystemen ist eine sehr hilfreiche und zugleich eindrucksvolle Methode, um bis jetzt verborgene Dynamiken und unerkannte Zusammenhänge sichtbar zu machen

Leitung: **Mag^a. Marie-Christine Porstner** und **Drⁱⁿ. Sonja Meron**

Ort: Zentrum im Werd
1020, Im Werd 6
Zeit: 10:00 – ca. 20:00 Uhr
Kosten: € 260,- Aufsteller/in
€ 35,- Repräsentant/in
**Info &
Anmeldung:** 0664/475 44 06 &
0699/12 70 86 44



Weihnukka
Mi. 28.11. 2018

„Weihnukka“ im Zentrum Im Werd

Künstler und Künstlerinnen nähern sich gemeinsam mit dem Publikum in literarisch-musikalischer Weise an Weihnachten und Chanukka an.

Mit viel Kitsch und Besinnlichkeit, Keksen und Krapfen...

Ort: Zentrum im Werd
1020, Im Werd 6
Zeit: 19:00 Uhr
Kosten: freie Spende
**Info &
Anmeldung:** 0699/12 70 86 44
od. office@zentrumimwerd.at



3 Abende
jeweils **Di.** 8.1., 15.1. &
22.1. 2019

2019 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., 4. 1. 2019



3 Abende
jeweils **Di.** 5.3, 12.3.
& 19.3. 2019

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, Schmelzg. 10/26
Zeit: jeweils **Dienstag**
18:00 - ca. 20:00 Uhr
Kosten: € 118,-
**Info &
Anmeldung:** 0664/440 86 58
Anmeldeschluss: Di., 19.2. 2019



Wochenende zur
Ressourcenstärkung
Fr. 8.3. - So. 10.3. 2019

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. Marie-Christine Porstner**

Ort: Zentrum im Werd
1020, Im Werd 6
Zeit: Fr. 18:00 bis
So. ca. 15:00 Uhr
Kosten: € 285,- (€ 250,-)
**Info &
Anmeldung:** 0664/475 44 06
*Jrühzahlerbonus bis Fr., 11. 1. 2019



Tage des
Sommer-
beginns für
Frauen

in Großrußbach/NÖ
Do. 20.6. - **So.** 23.6. 2019

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. Marie-Christine 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
*Jrühzahlerbonus bis Fr., 30. 3. 2019



**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. Marie-Christine
Porstner**

Psychologin, Energetikerin, Coach. Ausbildung in psychosozialer Beratung und somatischer Traumatherapie. Fortbildung in weiteren Ansätzen der Traumarbeit, 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

