

# Ganzheitliche Wege der Persönlichkeitsentwicklung

## Meditation - Psychosynthese - Energetik

Christine Porstner-Engelberger

Mag<sup>a</sup>. Marie-Christine Porstner

### Seminarkalender Herbst 2019 / Winter 2020




6 Vormittage für Frauen jeweils **Do.** 26.09., 24.10., 21.11., 19.12.2019, 09.01. & 23.01. 2020

**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<sup>a</sup>. Marie-Christine Porstner**

**Ort:** BZ Floridsdorf, 21, Zaunscherbg. 4  
**Zeit:** jeweils **Donnerstag** von 9:00 - 11:00 Uhr  
**Kosten:** € 85,-  
**Info &** 0664/ 475 44 06  
**Anmeldung:** 01/ 515 52 5108




Morgen-gruppe für Frauen wöchentlich 15 Termine ab **Di.** 01.10. 2019

**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<sup>a</sup>. 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




**Informationsabend**  
Fr., 04.10.2019

**GUO LIN – QI GONG und die Meridianbehandlung DAO YIN AN QIAO**  
**Zwei sanfte Wege zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte**

Der **Informationsabend** bietet die Möglichkeit, einen ersten Verständniszugang über Konzepte und Prinzipien der TCM zu finden sowie Einblick in die Wirkmechanismen der beiden vorgestellten Übungs- und Behandlungsansätze zu gewinnen.

Leitung: **Mag<sup>a</sup> Marie-Christine Porstner und Thomas List**

**Ort:** Zentrum im Werd 1020, Im Werd 6  
**Zeit:** 18:30 Uhr  
**Kosten:** € 12,-  
**Info & Anmeldung** 0664/475 44 06 oder bei list-thomas@gmx.at bzw. 0699/112 401 01



4 Einheiten berufs- begleitendes Praxiscoaching **Vormittagsgruppe** jew. **Mo** 14.10., 04.11., 02.12. 2019 & 13.1. 2020  
**Abendgruppe** jew. **Mi.** 16.10., 13.11., 11.12. 2019 & 15.1. 2020

**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<sup>a</sup>. Marie-Christine Porstner**

**Ort:** Praxis Porstner 1020, Schmelzg. 10/26  
**Zeit:** vormittags jew. Mo. 09:00 - ca. 12:00 Uhr abends jew. Mi. 18:00 - ca. 21:00 Uhr  
**Kosten:** € 240,- (€ 218,-\*)  
**Info & Anmelddg.:** 0664/ 475 44 06  
\*) Frühzahlerbonus bis 6. bzw. 9. 9. 2019



5 Abende **Meditation** jeweils **Do.**, 17.10., 12.12.2019 20.2., 16.4. & 4.6. 2020

**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 Krafffeld 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:** € 154,-  
**Info &**  
**Anmeldung:** 0664/440 86 58  
Anmeldeschluss: Do., 10. 10. 2019

**Heilmethode Guolin – Qi Gong**

**Einstiegstag** Sa., 19.10.2019 und  
**Vertiefungstag** So., 20.10.2019



**Ein Weg zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte**

**Guo Lin Qi Gong** wurde ursprünglich speziell für Menschen mit Tumorerkrankungen 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<sup>a</sup>. 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 od. 0699/112 401 01  
\*)Frühzahlerbonus bis Fr., 06. 9. 2019

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

[www.ganzheitliche-wege.at](http://www.ganzheitliche-wege.at) oder spezielle Detailinformation anfordern  
christine.porstner@ganzheitliche-wege.at machris.porstner@ganzheitliche-wege.at

**Einführungstag**  
Meridianbehandlungsmethode  
**Dao yin an qiao**  
  
Sa., 09.11. 2019


**Akupunktur in seiner ursprünglichsten Form**  
Dao yin an qiao ist eine über 2500 Jahre alte chinesische Behandlungsform, die allerdings ohne Nadeln auskommt. Damit ist es möglich, sich selbst und andere nadelfrei zu behandeln und auf bestehende Befindlichkeiten harmonisierend einzuwirken. Am Einführungstag wird, auf der theoretischen Grundlage aufbauend, dem Einüben des richtigen Auffindens der Akupunkturpunkte sowie dem exakten Erlernen der Anwendung besonderes Augenmerk zukommen.  
Leitung: **Thomas List & Mag<sup>a</sup>. Marie-Christine Porstner**

**Ort:** Zentrum im Werd 1020, Im Werd 6  
**Zeit:** Sa., 9:00 – 18:00 Uhr  
**Kosten:** € 198,- (€ 168,-\*)  
**Info & Anmeldung:** 0664/475 44 06  
Anmeldeschluss: Mi., 6.11.2019  
\*)Frühzahlerbonus bis Fr., 27. 09. 2019

Tagesseminar  
**Systemische Aufstellungen & homöopathische Begleitung**  
  
Sa. 16.11. 2019 und  
Sa. 01.05. 2020

**Es braucht das Hinschauen, um loslassen zu können**  
Manchmal 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<sup>a</sup>. Marie-Christine Porstner** und **Dr<sup>in</sup>. Sonja Meron**

**Ort:** Zentrum im Werd 1020, Im Werd 6  
**Zeit:** 09:00 – ca. 20:00 Uhr  
**Kosten:** € 320,- Aufsteller/in € 45,- Repräsentant/in  
**Info & Anmeldung:** 0664/475 44 06 & Dr. S. Meron: 0699/12 70 86 44

  
3 Abende  
jeweils **Di.** 14.01., 21.01. & 28.01. 2020

**2020 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:** € 125,-  
**Info & Anmeldung:** 0664/440 86 58  
Anmeldeschluss: Fr., 10.01. 2020

  
Wochenende zur Ressourcenstärkung  
Fr. 28.2. - So. 1.3. 2020

**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<sup>a</sup>. Marie-Christine Porstner**

**Ort:** Zentrum im Werd 1020, Im Werd 6  
**Zeit:** Fr. 18:00 bis So. ca. 16:00 Uhr  
**Kosten:** € 298,- (€ 270,-)  
**Info & Anmeldung:** 0664/475 44 06  
\*)Frühzahlerbonus bis Di., 07. 01. 2020

  
3 Abende  
jeweils **Di.** 10.3, 17.3. & 24.03. 2020


**Im Dialog mit meinem „Inneren Kind“**  
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:** € 125,-  
**Info & Anmeldung:** 0664/440 86 58  
Anmeldeschluss: Di., 03.03. 2020

  
„Wenn der Sommer nicht mehr weit ist ...“ vier Tage für Frauen  
in Großrußbach/NÖ  
**Do.** 11.6. - **So.** 14.6. 2020

**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<sup>a</sup>. Marie-Christine Porstner**

**Ort:** Bildungshaus Großrußbach/NÖ  
**Zeit:** Do. 16:00 bis So. 16:00 Uhr  
**Kosten:** € 398,- (€ 358,-\*)  
**exkl. Aufenthaltskosten**  
**Info & Anmeldung:** 0664/475 44 06  
\*)Frühzahlerbonus bis Fr., 20. 3. 2020

  
**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<sup>a</sup>. 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

