

Ganzheitliche Wege der Persönlichkeitsentwicklung

Meditation - Psychosynthese - Energetik

Christine Porstner-Engelberger

Mag^a. Marie-Christine Porstner

Seminarkalender Herbst 2022 / Winter 2023

6 Vormittage
für Frauen
jeweils **Do.**
22.09., 13.10.,
24.11., 15.12. 2022,
12.01. & 26.01. 2023



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: € 85,-
Info & 0664/ 475 44 06
Anmeldung: 01/ 515 52 5108
bildungszentrum@bildungswerk.at

10 Termine
jeweils **Sa.**
1.10., 29.10.,
19.11., 17.12., 2022
21.1., 25.2., 25.3.,
22.4., 13.5. & 17.6.2023
Vertiefung:
Sa., 19.11. 2022



MIT GUOLIN - QI GONG GESTÄRKT DURCHS JAHR

Ein Weg zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Das gemeinsame Üben in einer Gruppe motiviert uns und erleichtert uns am Üben auch „dran zu bleiben“. Gerade die Regelmäßigkeit im Üben bewirkt in kürzester Zeit die Regulation der Organfunktionen und des Immunsystems. Die Steigerung der Lebensqualität sowie des körperlichen und psychischen Wohlbefindens wird deutlich spürbar.

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

Ort: Augarten
1020 Wien
Zeit: jeweils **Samstag**
von 09:00 - 12:00 Uhr
Kosten: € 42,- Einzeltermin
€ 185,- 5er Block
€ 320,- 10er Block
€ 69,- Vertiefung
Info &
Anmeldung: 0664/475 44 06

Morgen-
gruppe
für Frauen
wöchentlich
15 Termine
ab **Di.** 04.10. 2022



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: jew. **Dienstag**
07:30 - 08:30 Uhr
Kosten: € 15,- pro Morgen
€ 130,00 10er Block
Info & Anmeldg.: 0664/ 475 44 06

4 Einheiten
berufsbegleitendes
Praxiscoaching
jew. **Mi.** 05.10., 16.11.,
14.12. 2022 & 18.1. 2023



Achtsam und voll Freude kompetent sein Für Menschen, die professionell mit Menschen arbeiten

Die Qualität der Kleingruppe schafft Raum für systemisch orientierte Fallbesprechungen und die Entwicklung neuer Handlungsansätze. Gezieltes Üben verschiedener Formen der Meditation baut Stress ab, erweitert die Zugänge zu unseren Ressourcen und hebt unsere beruflichen Kompetenzen mit persönlicher Präsenz und Freude.

Leitung: **Mag.^a Marie-Christine Porstner**

Ort: Praxisraum im
Elefantenhaus
1020, Gr. Pfarrg. 23/8A
Zeit: jeweils **Mittwoch**
18:00 - ca. 21:00 Uhr
Kosten: € 260,-
Anmeldeschluss: Mo., 03.10. 2022

WE-Seminar
**Systemische
Aufstellungen
& homöopathische
Begleitung**



Fr., 21.10. 2022 bis
So., 23.10. 2022

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.^a Marie-Christine Porstner** und **Dr.ⁱⁿ Sonja Meron**

Ort: Zentrum im Werd
1020, Im Werd 6
Zeit: Fr., 09:00 bis
So., ca. 16:00 Uhr
Kosten: € 320,- Aufsteller*in
€ 90,- Repräsentant*in
Info &
Anmeldung: 0664/475 44 06 &
Dr.ⁱⁿ S. Meron: 0699/12 70 86 44
Anmeldeschluss: Mo., 17.10. 2022

Praxis Porstner © Schmelzgasse 10/26 © 1020 Wien mobil 0664/440 86 58
Praxisraum im Elefantenhaus © Gr. Pfarrgasse 23/Top 8a © 1020 Wien mobil 0664/475 44 06

Kurz-
Wochenende
zur **Persönlichkeits-
entwicklung**



Fr. 02.12., bis
Sa. 03.12.2022

Resilienz stärken - Ressourcen fördern - Krisen überstehen

In der Krise wieder Klarheit und Halt finden

Unter Resilienz verstehen wir die Widerstandsfähigkeit, Krisen zu bewältigen und daraus persönlich zu wachsen. An diesem WE wollen wir uns Zeit nehmen, Ressourcen zu aktivieren und Wege zu erforschen, die in eine neue Zentriertheit führen, das Herz beruhigen und die Gedanken klären. Die schrittweise zurückgewonnene Bodenhaftung stärkt uns für einen Aufbruch ins „Neue“.

Leitung: **Mag.ª Marie-Christine Porstner**

Ort: BZ Floridsdorf,
21, Zauscherberg 4

Zeit: Fr., 02.12.2022
16:00 -20:00 Uhr
Sa., 3.12.2022
09:30 - 17:00 Uhr

Kosten: € 150,-

Info &

Anmeldung: 01/ 515 52 5108
bildungszentrum@bildungswerk.at



Wochenende zur
Ressourcenstärkung

Fr. 03.03. bis
So. 05.03. 2023

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. 16:00 Uhr

Kosten: Aufsteller*innen
€ 328,- (€ 298,-*)
Repräsentant*innen
€ 169,- (€ 149,-*)

Info &

Anmeldung: 0664/475 44 06
*)Frühzahlerbonus bis Mo., 09. 01. 2023

WE-Seminar
**Systemische
Aufstellungen
& homöopathische
Begleitung**



Fr. 28.04. und
Sa. 29.04. 2023

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 **Dr.ª Sonja Meron**

Ort: Zentrum im Werd
1020, Im Werd 6

Zeit: Fr. 09:00 bis
Sa. ca. 20:00 Uhr

Kosten: € 340,- Aufsteller/in
€ 90,- Repräsentant/in

Info &

Anmeldung: 0664/475 44 06 &
Dr.ª S. Meron: 0699/12 70 86 44
Anmeldeschluss: Mo., 24.04. 2023



**Sommer-
Woche
für
Frauen**

in Schattendorf/Bgld.
Mo. 17.7. - Fr. 21.7. 2023

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: Seminarzentrum
Mae Terra/Bgld.

Zeit: Mo. 16:00 bis
Fr. 16:00 Uhr

Kosten: € 598,- (€ 535,-*)
exkl. Aufenthaltskosten

Info &

Anmeldung: 0664/475 44 06
*)Frühzahlerbonus bis Fr., 24. 03. 2023



**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 Traumaaarbeit, systemischer Aufstellungsarbeit, analytischer, humanistischer und körperorientierter Psychologie sowie in verschiedenen Formen meditativer Körper- und Energiearbeit.

Teamcoach und Referentin in den Bereichen Teamentwicklung, Krisen- und Stressmanagement, Gesprächsführung und authentisches Führen.

Einzel- und Gruppenarbeit in freier Praxis.

Einzelstunden
nach Vereinbarung

**Praxisraum im
Elefantenhaus**

mobil 0664/475 44 06

