

# Ganzheitliche Wege der Persönlichkeitsentwicklung

Psychologische Beratung – Somatische Traumaarbeit- Achtsamkeit und Meditation

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

## Seminarkalender Herbst/Winter 2023 & 2024

 <p>Vier Einheiten <b>Berufsbegleitendes Praxiscoaching</b></p> <p>jew. <b>Mi.</b> 27.09., 22.11., 13.12. 2023 &amp; 17.1. 2024</p>	<p><b>Achtsam und voll Freude kompetent sein</b></p> <p>für Menschen, die professionell mit Menschen arbeiten wie z.B. PädagogInnen, BeraterInnen, PersonalmanagerInnen, AnwältInnen etc. Systemisch orientierte Fallbesprechungen, die Entwicklung neuer Handlungsansätze sowie gezieltes Üben verschiedener Formen der Meditation erweitert die Zugänge zu unseren Ressourcen und hebt unsere beruflichen Kompetenzen mit persönlicher Präsenz und Freude.</p> <p>Leitung: <b>Mag.<sup>a</sup> Marie-Christine Porstner</b></p>	<p><b>Ort:</b> Praxis Porstner 1020, Gr. Pfarrg. 23/8a</p> <p><b>Zeit:</b> jew. <b>Mittwoch</b> 18:00 - ca. 21:00 Uhr</p> <p><b>Kosten:</b> € 270,-</p> <p><b>Info &amp; Anmeldg.:</b> 0664/ 475 44 06</p> <p>Anmeldeschluss: Mo., 25.09.2023</p>
<p><b>Vormittagsgruppe für Frauen</b></p> <p>Sechs Termine jeweils <b>Do.</b> 28.09., 19.10., 16.11., 14.12. 2023, 11.01. &amp; 25.01. 2024</p> 	<p><b>Die Weisheit meines Körpers (be-)achten Achtsamkeit, Entspannung und Qi Gong für Frauen</b></p> <p>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.</p> <p>Leitung: <b>Mag.<sup>a</sup> Marie-Christine Porstner</b></p>	<p><b>Ort:</b> BZ Floridsdorf 21, Zaunscherbg. 4</p> <p><b>Zeit:</b> jeweils <b>Donnerstag</b> von 9:00 - 11:00 Uhr</p> <p><b>Kosten:</b> € 85,-</p> <p><b>Info &amp; Anmeldung:</b> 0664/ 475 44 06 oder 01/ 515 52 5108</p>
<p><b>Jahresgruppe</b> Acht Termine jeweils <b>Do.</b></p>  <p>9.11., 14.12. 2023 18.01., 15.2., 21.03., 18.04., 16.05., 13.06. 2024</p>	<p><b>!!! NEU !!! Ich lebe und wachse !!! NEU !!!</b></p> <p>Für Menschen, die sich eingebettet in einen Austauschprozess mit anderen der Entwicklung des eigenen Wesens zuwenden wollen. Das, was sich in der gegenwärtigen Lebenssituation im Außen und im Inneren zeigt, erfährt achtsame Zuwendung, Bedürfnisse können begriffen, eventuelle Blockaden erkannt und konstruktive Kräfte für einen nächsten Schritt aktiviert werden.</p> <p>Leitung: <b>Mag.<sup>a</sup> Marie-Christine Porstner</b></p>	<p><b>Ort:</b> Zentrum im Werd 1020, Im Werd 6</p> <p><b>Zeit:</b> 15:00 – ca. 18:00 Uhr</p> <p><b>Kosten:</b> € 672,- (Zahlung in Zwei Raten möglich)</p> <p><b>Info &amp; Anmeldung:</b> 0664/475 44 06 od. Dr.<sup>in</sup> S. Meron: 0699/12 70 86 44</p>
<p><b>Übungsvormittage im Augarten</b></p>  <p>Fünf Termine 1 x im Monat jew. <b>Sa.</b>, 30.09., 14.10., 11.11., 02.12.2023 &amp; 20.01. 2024</p>	<p><b>Mit Guolin – Qi Gong gestärkt durchs Jahr für Kenner*innen und Neueinsteiger*innen</b></p> <p>Das gemeinsame Üben in einer Gruppe motiviert und erleichtert uns am Üben auch „daran zu bleiben“. Gerade die Regelmäßigkeit im Üben bewirkt die deutlich spürbare Steigerung der Lebensqualität sowie des körperlichen und psychischen Wohlbefindens.</p> <p>Leitung: <b>Mag.<sup>a</sup> Marie-Christine Porstner &amp; Thomas Licht</b></p>	<p><b>Ort:</b> Augarten 1020 Wien</p> <p><b>Zeit:</b> jeweils <b>Samstag</b> von 9:00 - 12:00 Uhr</p> <p><b>Kosten:</b> € 42,- (Einzelpreis) € 185,- (5er Block)</p> <p><b>Info &amp; Anmeldung:</b> 0664/ 475 44 06 0699/ 112 40 101</p>
<p><b>Morgen- gruppe für Frauen</b></p>  <p>wöchentlich 15 Termine ab <b>Di.</b> 03.10. 2023</p>	<p><b>Auftanken am Dienstag - Morgen mit Qi Gong</b></p> <p>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.</p> <p>Leitung: <b>Mag.<sup>a</sup> Marie-Christine Porstner</b></p>	<p><b>Ort:</b> Zentrum im Werd 1020, Im Werd 6</p> <p><b>Zeit:</b> jeweils <b>Dienstag</b> von 7:30 - 8:30 Uhr</p> <p><b>Kosten:</b> € 18,- pro Morgen € 156,- 10er Block</p> <p><b>Info &amp; Anmeldung:</b> 0664/475 44 06</p>
<p><b>Informations-Abend und Raum für Gespräch Do., 19.10.2023</b></p> 	<p><b>Qi Gong, medizinisches Qi Gong und Dao yin an Qiao Sanfte Wege zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte</b></p> <p>Die chinesische Medizin sieht Qi als die Urkraft, die in allem Leben enthalten ist und die zur Erhaltung des Lebens gebraucht wird. Sie versteht den menschlichen Körper als einen eigenständigen Mikrokosmos des Universums. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit.</p> <p>Leitung: <b>Mag.<sup>a</sup> Marie-Christine Porstner &amp; Thomas Licht</b></p>	<p><b>Ort:</b> BZ Floridsdorf 21, Zaunscherbg. 4</p> <p><b>Zeit:</b> <b>Do.</b>, 19.10.2023 von 18:30 - 20:30 Uhr</p> <p><b>Kosten:</b> € 25,-</p> <p><b>Info &amp; Anmeldung:</b> 0664/ 475 44 06 01/ 515 52 5108</p>



### Impulsvortrag mit anschließendem Gespräch

Mo., 06.11.2023

### Wie Nachrichten auf unsere Psyche wirken und wir einen achtsamen Umgang damit entwickeln können

Wie finden wir im Spannungsfeld von sinnvoller Aufnahme von Informationen und der Überflutung an stressauslösenden Reizen einen subjektiv ausbalancierten, gesunden Zugang und Umgang mit dem heutigen Medienangebot? Leitung: **Mag.ª Marie-Christine Porstner**

**Ort:** Stephansplatz 3/ 2. St. 1010 Wien  
**Zeit:** Mo, 06.11.2023 18:00 bis 20:00 Uhr  
**Kosten:** € 21,-  
**Anmeldung:** BZ Floridsdorf 01 51 552 – 5108  
Bildungszentrum@bildungswerk.at



### WE-Seminare Systemische Aufstellungen & homöopathische Begleitung

Fr. 20.10.- So., 22.10.23  
Fr. 24.11. - So., 26.11.23

### 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. **1. WE Seminarsprache Englische**  
Leitung: **Mag.ª Marie-Christine Porstner** und **Dr.ª Sonja Meron**

**Ort:** Zentrum im Werd 1020, Im Werd 6  
**Zeit:** 09:00 – ca. 20:00 Uhr  
**Kosten:** € 360,- Aufsteller/in € 140,- Repräsentant/in  
**Info & Anmeldung:** 0664/475 44 06 & Dr.ª S. Meron: 0699/12 70 86 44

### 3 Schnupper Abende

jew. Di., 14.11., 21.11., und 28.11.2023



### Qi Gong, Medizinisches Qi Gong und Dao Yin An Qiao Kennenlernen der Übungen und Erfahren ihrer Wirkung

An jeweils einem Abend wird anhand gemeinsam durchgeführter einfacher Übungen die praktische Anwendung einer dieser drei aus der chinesischen Medizin stammenden Behandlungsformen vorgestellt. Eine erste Erfahrung der sanften Wirkung auf Körper und Geist wird möglich.  
Leitung: **Mag.ª Marie-Christine Porstner & Thomas Licht**

**Ort:** BZ Floridsdorf 21, Zauscherberg 4  
**Zeit:** jeweils **Dienstag** von 18:00 - 20:00 Uhr  
**Kosten:** € 25,- pro Abend  
**Info & Anmeldung:** 0664/ 475 44 06 01/ 515 52 5108



### Wochenende zur Ressourcenstärkung

Fr. 08.03. - So. 10.03. 2024

### 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 – So ca. 16:00 Uhr  
**Kosten:** € 348,- Aufsteller/in € 199,- Repräsentant/in  
**Info & Anmeldung:** 0664/475 44 06 & Dr.ª S. Meron: 0699/12 70 86 44  
\*)Frühzahlerbonus bis Mo., 08. 01. 2024



### Sommer-Woche für Frauen

in Schattendorf/Bgld.  
So., 14.07. bis Do., 18.07. 2024

### 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:** So. 16:00 bis Do. 16:00 Uhr  
**Kosten:** € 598,- (€ 548,-\*)  
**exkl. Aufenthaltskosten**  
**Info & Anmeldung:** 0664/475 44 06  
\*)Frühzahlerbonus bis Fr., 22. 03. 2024

### WE-Seminare zur Sommerfrische Qi Gong und Inneres Kind

Fr. 16.08. - So., 18.08.24



### Die Verbindung zwischen meinem Körper und meinem Inneren Kind

Unser Körper zeigt die Vielfalt an Symptombildern, mit welchen er uns darauf aufmerksam machen möchte, dass innere und äußere Umstände unsere Energie in Anspruch genommen haben und wir uns in einem Zustand der Bedürftigkeit befinden.  
Leitung: **Mag.ª Marie-Christine Porstner & Thomas Licht**

**Ort:** Praxis Vita Höflein 3421 Höflein/Donau  
**Zeit:** 10:00 – ca. 16:00 Uhr  
**Kosten:** € 348,- \*) € 298,-  
**Info & Anmeldung:** 0664/ 475 44 06 0699/ 112 40 101  
\*)Frühzahlerbonus bis Fr., 07. 06. 2024



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  
**Praxis Porstner**  
mobil 0664/475 44 06

