

# Ganzheitliche Wege der Persönlichkeitsentwicklung

Psychologische Beratung – Somatische Traumaarbeit- Achtsamkeit und Meditation

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

## Seminarkalender Herbst/Winter 2024 & 2025

### Übungsvormittage im Augarten

Fünf Termine  
1 x im Monat  
jeweils **Sa.**, 14.09.,  
12.10., 23.11.,  
14.12.2024  
& 18.01. 2025



### Mit Guolin – Qi Gong gestärkt durchs Jahr für Kenner\*innen und Neueinsteiger\*innen

Das gemeinsame Üben in einer Gruppe motiviert und erleichtert uns am Üben auch „dran zu bleiben“. Gerade die Regelmäßigkeit im Üben bewirkt die deutlich spürbare Steigerung der Lebensqualität sowie des körperlichen und psychischen Wohlbefindens.

Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Marie-Christine Porstner & Thomas Licht**

**Ort:** **Augarten**

1020 Wien  
**Zeit:** jeweils **Samstag**  
von 9:00 - 12:00 Uhr

**Kosten:** € 42,- (Einzelpreis)  
€ 185,- (5er Block)

**Info & Anmeldung:** 0664/ 475 44 06  
od. bei Th. Licht  
0699/ 112 40 101

### Vormittagsgruppe für Frauen

Kurs 1:  
Sechs Termine je. **Do.**  
ab 19.09. 2024  
Kurs 2:  
Sechs Termine je. **Do.**  
ab 26.09. 2024



### 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:** € 98,-

**Info & Anmeldung:**  
0664/ 475 44 06 oder  
01/ 515 52 5108

### Morgen- gruppe für Frauen

wöchentlich  
15 Termine  
ab **Di.** 01.10. 2024



### 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:** € 19,- pro Morgen  
€ 168,- 10er Block

**Info & Anmeldung:** 0664/475 44 06

### 2 Kurse Qi Gong & Akupunktur Am Abend

7 Termine jew. **Do.**,  
03.10., 10.10., 17.10.,  
07.11., 14.11., 21.11.,  
28.11.2024



### Lungen Qigong – Element Metall & Akupunkturbehandlungsmethode

**Das Lungen Qi Gong** stärkt die Abwehrkräfte des Immunsystems und die Funktion der Lungen. Es nährt den Körper und löst Blockaden. **Dao Yin An Qiao** ist eine der Akupunktur ähnliche Behandlungsmethode ohne Nadel. Das wechselseitige Behandeln ermöglicht eine vertiefte Erfahrung der Anwendung und Wirkungsweise dieser Methode.

Leitung: **Thomas Licht**

**Ort:** **Praxis Porstner**

1020, Gr. Pfarrg. 23/8a  
**Zeit:** jew. **Donnerstag**  
17:30 - ca. 20:00 Uhr

**Kosten:** € 280,- beide Kurse  
€ 160,- ein Kursteil

**Info & Anm.:** bei Thomas Licht  
0699/112 401 01  
lichtthomas@gmx.at

### MBSR 8 Wochen Kurs

8 Termine jew. **Mi.**,  
07.10., 14.10., 21.10.,  
28.10., 04.11., 11.11.,  
18.11., 25.11.2024



### Mindfulness-Based Stress Reduction – Stressbewältigung durch AchtsamkeitSanfte Wege zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

MBSR-Training umfasst das Einüben von Meditationen (Achtsamkeits- und Atemmeditation, Meditationen zur Verbesserung der Körpererfahrung, "Runterkommen im Alltag"...), von einfachen, stabilisierenden Körperübungen, Input zu Stressdynamiken und vor allem eine vertiefende Reflexion der eigenen Muster im Umgang mit Stress und/oder belastenden Situationen.

Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Heidi König-Porstner**

**Ort:** **Praxis Porstner**

1020, Gr. Pfarrg. 23/8a  
**Zeit:** jew. **Mittwoch**  
18:30 - ca. 21:00 Uhr

**Kosten:** € 410,-

**Info & Anmldg.:** 0676/754 64 21  
koenigporstner@gmx.at

### Berufsbegleitendes Praxiscoaching

Vier Abende  
jew. **Mi.** 09.10., 06.11.,  
11.12. 2024 und  
08.1. 2025



### Achtsam und voll Freude kompetent sein

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 erweitern die Zugänge zu unseren Ressourcen und heben unsere beruflichen Kompetenzen mit persönlicher Präsenz und Freude.

Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Marie-Christine Porstner**

**Ort:** **Praxis Porstner**

1020, Gr. Pfarrg. 23/8a  
**Zeit:** jew. **Mittwoch**  
18:00 - ca. 21:00 Uhr

**Kosten:** € 288,-

**Info & Anmldg.:** 0664/ 475 44 06

Anmeldeschluss: Mo., 07.10.2024

**Jahresgruppe**  
Acht Termine  
jeweils **Do.**



17.10., 19.12. 2024  
23.01., 13.2., 20.03.,  
24.04., 15.05.,  
05.06. 2025

### Ich lebe und wachse – Achtsame Selbstfürsorge

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.

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

**Ort:** Zentrum im Werd  
1020, Im Werd 6  
**Zeit:** 15:00 – ca. 18:00 Uhr  
**Kosten:** € 336,-- (pro Semester)  
**Info & Anmeldung:** 0664/475 44 06  
od.  
Dr.in S. Meron: 0699/12 70 86 44



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

Fr. 18.10. 2024 bis  
So., 20.10. 2024

### Geschwister – die unauflösbare Beziehung „Enge Verbündete – streitbare Konkutent:innen!“

Gemeinsame Herkunft und Entwicklungsgeschichte bilden ein unauflösbares Band. Das hervorstechendste Merkmal einer Geschwisterbeziehung ist die emotionale Ambivalenz. Selbst wenn der Kontakt abbricht, wirkt die Bindung weiter. Im achtsamen Vorgehen einer Aufstellung kann ein neues entlastendes Verständnis einer Gleichzeitigkeit von Differenz und Verbindung entstehn.

Leitung: **Mag.ª Marie-Christine Porstner & Dr.in 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.in S. Meron: 0699/12 70 86 44

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



Fr. 15.11. 2024 bis  
So., 17.11. 2024

### 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.in 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.in S. Meron: 0699/12 70 86 44



**Wochenende zur  
Ressourcenstärkung**

Von **Fr.** 07.03. 2025 bis  
**Sa.** 08.03. 2025

### 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.in S. Meron: 0699/12 70 86 44  
\*)Frühzahlerbonus bis Mo., 10. 01. 2025



**Sommer-  
Woche für  
Frauen**

in Schattendorf/Bgld.

Von **So.**, 13.07. bis  
**Do.**, 17.07. 2025

### 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:** € 648,-- (€ 598,--\*)  
**exkl. Aufenthaltskosten**  
**Info & Anmeldung:** 0664/475 44 06  
\*)Frühzahlerbonus bis Fr., 21. 03. 2025

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



Termin im **Aug.** 2025

### Qi Gong als 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. Qi-Gong in der Natur führt uns mit seiner Sanftheit zu uns selbst und unserem inneren Gleichgewicht zurück.

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

**Ort:** Praxis Vita Höflein  
3421 Höflein/Donau  
**Zeit:** Fr. 14:00 – So. 14:00 Uhr  
**Kosten:** € 348,-- \*) € 298,--  
**Info &** 0664/ 475 44 06  
**Anmeldung:** oder Thomas Licht  
0699/ 112 40 101  
\*)Frühzahlerbonus bis Juni 2025



**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

