

Ganzheitliche Wege der Persönlichkeitsentwicklung

Psychologische Beratung – Somatische Traumarbeit- Achtsamkeit und Meditation
Mag^a. Marie-Christine Porstner

Seminarkalender Herbst 2025 bis Sommer 2026

Vormittagsgruppe für Frauen

Kurs 1:
6 Termine jew. **Do.**
ab 18.09. 2025
Kurs 2:
6 Termine jew. **Do.**
ab 25.09. 2025



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: **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

Übungs- vormittage im Augarten

10 Termine
jew. 1 **Sa.** im Monat
20.09., 18.10., 29.11.,
13.12. 2025 & 17.01.,
21.02., 14.3., 11.4.,
30.05., 27.6. 2026



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 in der „Arbeit mit dem Qi“ bewirkt die deutlich spürbare Steigerung der Lebensqualität sowie des körperlichen und psychischen Wohlbefindens.

Leitung: **Marie-Christine Porstner & Thomas Licht**

Ort: Augarten
1020 Wien
Zeit: jeweils **Samstag**
von 9:00 - 12:00 Uhr
Kosten: € 45,- (Einzelpreis)
€ 190,- (5er Block)
Info & Anmeldung: 0664/ 475 44 06
& Thomas Licht:
0699/ 112 40 101



WE-Seminare Systemische Aufstellungen & homöopathische Begleitung

Fr. 03.10. 2025 bis
So., 05.10. 2025

Geschwister – die unauflösbare Beziehung „Enge Verbündete – streitbare Konkurrent: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 entstehen.

Leitung: **Mag.^a Marie-Christine Porstner & Dr.ⁱⁿ Sonja Meron**

Ort: Zentrum im Werd
1020, Im Werd 6
Zeit: Fr. 16:00 bis
So. ca. 14:00 Uhr
Kosten: € 360,- Aufsteller/in
€ 140,-
Repräsentant/in
Info & Anmeldung: 0664/475 44 06
& Dr.ⁱⁿ S. Meron:
0699/12 70 86 44

Morgen- gruppe für Frauen

wöchentlich
14 Termine
ab **Di.** 07.10. 2025



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: **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



Übungs- abende

4 Termine jew. **Mo.**,
13.10., 20.10., 03.11.,
10.11. 2025
Kostenfreier Infoabend
zum nächsten MBSR
Kurs am **Mi.**, 06.11.2025

Stressabbau – Meditation und Reflexion

Übungen zum „Runterkommen“, das Reflektieren eigener Muster sowie Meditationen stehen im Zentrum dieser Abende, zu denen alle herzlich eingeladen sind, die...

- bereits an einem 8-Wochen-MBSR-Kurs teilgenommen haben und ihre Praxis vertiefen möchten
- sich einen ersten Eindruck von den MBSR-Methoden zur Stressbewältigung verschaffen möchten.

Leitung: **Mag.^a Heidi König-Porstner**

Ort: Praxis Porstner
1020
Gr. Pfarrg. 23/8a
Zeit: jew. **Montag**
19:00 - ca. 20:45 Uhr
Kosten: € 15,- pro Abend
€ 40,- vier Abende
Info & Anmeldg.:
0676/754 64 21
koenigporstner@gmx.at

Jahresgruppe

Acht Termine
jeweils **Do.**



16.10., 13.11.,
11.12. 2025 | 15.01.,
12.3., 16.04., 21.05. &
18.06. 2026

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: **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

Medizinisches Qi Gong

Duft Qi Gong Stufe 1

Do., 02.10. 2025

Duft Qi Gong Stufe 2

5 Termine jew. **Do.**,
16.10., 23.10., 06.11.,
13.11. & 20.11. 2025

Duft Qi Gong Stufe 1 und Duft Qi Gong Stufe 2

Wenn Kosmos und Zelle im gleichen Rhythmus schwingen, dann fühlt sich der Mensch wohl, sicher, ruhig und gesund. Das geschieht durch die schwingenden, natürlichen Bewegungen beim Duft-Qigong.

Durch diese einfache Übungsabfolge werden Blockaden in den Meridianen gelöst, Qi-Überschuss und Qi-Mangel reguliert, Blut und Energie-Fluss angeregt, Schlacken abgeleitet und Organe sowie das Immunsystem aktiviert. Die Duft-Übung ist bei mehr als 365 Krankheitsbildern indiziert.

Leitung: **Thomas Licht**

Ort: Praxis Porstner
1020,
Gr. Pfarrg. 23/8a
Zeit: jew. **Donnerstag**
18:00 – ca. 19:30 Uhr
Kosten: Stufe 1: € 35,-
Stufe 2: € 160,-
Behandlung: € 70,-
Info &
Anmeld: 0699/11240101
lichtthomas@gmx.at



Berufsbegleitendes Praxiscoaching

Vier Abende
jew. **Mi.** 22.10., 19.11.,
03.12. 2025 &
14.1. 2026

Achtsam und kompetent in der Arbeit mit Menschen

Für Menschen, die professionell und/oder ehrenamtlich 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: **Marie-Christine Porstner**

Ort: Praxis Porstner
1020,
Gr. Pfarrg. 23/8a
Zeit: jew. **Mittwoch**
18:00 – ca. 21:00 Uhr
Kosten: € 296,-
Info &
Anmeldg.: 0664/ 475 44 06

Anmeldeschluss: Mo., 20.10.2025

WE-Seminare Systemische Aufstellungen & homöopathische Begleitung

Fr. 14.11. 2025 bis
So., 16.11. 2025

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: 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

Gastreferentin aus Berlin

WE-Seminare Hypnose & Qi Gong als lichtvolle tools

Fr., 30. 01. bis
Sa., 31.01. 2026

Angst wahr-nehmen und lösen - Essenz frei fließen lassen

Angst scheint diffus und taucht manchmal wie eine Wucht auf. Gerade in der Winterzeit (Nierenzeit, TCM) erscheint es aufwändiger, sich mit der lichtvollen Essenz im Inneren zu verbinden. Wir streifen mit Hilfe des Trance- bzw. Qigong-Zustands die Schichten ab, und die Energie fließt wieder natürlich wie von selbst. Das Ziel ist nicht, nie wieder Angst zu haben, sondern sich fühlend durch vielfältige Situationen navigieren zu können, um mehr Freiraum und Wirksamkeit zu erleben.

Leitung: **Katharina Auer** | Assistenz: **Marie-Christine Porstner**

Ort: Praxis Porstner
1020
Gr. Pfarrg. 23/8a
Zeit: Fr. 18:00 bis
Sa. ca. 20:00 Uhr
Kosten: € 348,- *) € 298,-
Info &
Anmeldung: 0664/475 44 06
oder Katharina Auer
auer@hypnose-zentrum.com

*)Frühzahlerbonus bis Fr., 05. 12. 2025

Vormittagsgruppe für Frauen

Kurs 1:
6 Termine jew. **Do.**
ab 26.02. 2026
Kurs 2:
6 Termine jew. **Do.**
ab 19.02. 2026



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: **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



**Infoabend zur
Fastenwoche im April
Bi Gu – Eine Woche
des Loslassens und
Neuwerdens**
Fr., 27.02.2026

Bi Gu – Ganzheitliche Entgiftung mit Qi Gong

Bi Gu ist eine jahrtausend alte taoistische Übungsmethode. Die spezielle Ernährungsumstellung sowie die dabei verwendeten Körper-, Meditations- und Atemübungen unterstützen das Einsteigen und Durchhalten eines Entgiftungsprozesses, der sowohl auf körperlicher und emotionaler Ebene stattfinden kann, sowie blockierende Gedankenmuster erkennen und wandeln lässt

Leitung: **Marie-Christine Porstner & Thomas Licht**

Ort: **Praxis Porstner**
1020
Gr. Pfarrg. 23/8a
Zeit: Fr. 18:00 bis
ca. 19:30 Uhr
Kosten: frei
Info & 0664/ 475 44 06
Anmeldung:
od. Thomas Licht
0699/ 112 40 101

Morgen- gruppe für Frauen

wöchentlich
16 Termine
ab **Di.** 03.03. 2026



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: **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



**Wochenende zur
Ressourcenstärkung**
Von **Fr.** 06.03. 2026 bis
Sa. 07.03. 2026

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: **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 Fr., 09. 01. 2026



Wochenende Dao Yin An Qiao

Von **Sa.**, 21.03 bis
So., 22.03.2026

Akupunktur zur Unterstützung der Entgiftung

Die durch das Auflegen der Fingerkuppe ausgelösten Impulse an genau festgelegten Punkten auf der Haut regen die Selbstheilungskräfte des Organismus an und gleichen gestörte Funktionen wieder aus. **DAO YIN AN QIAO** ist eine über 2500 Jahre alte chinesische Behandlungsform, die eng mit der Akupunktur verwandt ist und ohne Nadeln auskommt. An diesem Wochenende werden Akupunkturpunkte vermittelt, welche speziell die Entgiftung der Organe und Reinigung der Gewebsstrukturen unterstützen.

Leitung: **Thomas Licht & Marie-Christine Porstner**

Ort: **Praxis Porstner**
1020
Gr. Pfarrg. 23/8a
Zeit: Sa. 09:00 –
So. 14:00 Uhr
Kosten: € 298,-- (248*)
Info 0664/ 475 44 06
Anmeldung:
od. Thomas Licht
0699/ 112 40 101
)Frühzahlerbonus bis Mo., 26.01.2026
Anmeldeschluss: Mo., 16.03.2026



Fastenwoche

Einstieg in die Fastenwoche:
Fr. 17. – So. 19. 04. 2026

Unterstützende Prozessabende:
Di., 21.04. & Do., 23.04. 2026

Ausklang der Fastenwoche:
Sa., 25.04 & So., 26.04. 2026

Bi Gu – Ganzheitliches Entschlacken und Entgiften mit Qi Gong in Stille und Bewegung

Das Durchführen der Bi Gu Übung unter Anleitung im Kräftefeld einer Gruppe über den Zeitraum einer Woche hinweg ermöglicht in einem tiefgehenden Ausmaß alten Ballast und Schlacke loszuwerden, überschüssiges Gewicht geht verloren, die Zellen regenerieren sich.

Es entsteht eine wohlthuende Ordnung in den Gedanken und in den Gefühlen, das Herz wird friedlich und weit.

Leitung: **Marie-Christine Porstner & Thomas Licht**

Ort: **Praxis Porstner**
1020, Gr. Pfarrg. 23/8a

Zeit: **Einstieg**
Fr. 16:00 – So. 14:00 Uhr
Prozessabende
Di. & Do 17:30 – 20:00 Uhr
Ausklang
Sa. 09:00 – So. 14:00 Uhr

Kosten: € 480,- (€ 420,-*)

Info & 0664/ 475 44 06

Anmeldung: oder Thomas Licht
0699/ 112 40 101

*)Frühzahlerbonus bis Mo., 09. 03. 2026

WE-Seminare Systemische Aufstellungen & homöopathische Begleitung

Fr. 08.05. 2026 bis
So. 10.05. 2026

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 & 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



Sommer- Woche für Frauen

in Schattendorf/Bgld.
Von **So.**, 12.07. bis
Do. 16.07. 2026

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., 20. 03. 2026



WE-Seminare zur Sommerfrische Qi Gong und Inneres Kind

Termin:
Von **Fr.**, 07. 08. bis
So., 09.08 2026

Qi Gong als Verbindung zwischen meinem Körper und meinem Inneren Kind

Unser Körper macht uns mit vielfältigen Symptombildern darauf aufmerksam, dass innere und äußere Umstände unsere Energie überanspruchen haben, wir fühlen uns ausgelaugt und bedürftig. Manchmal berührt ein solcher Zustand längst zurückliegende kindliche Erfahrungen. Qi-Gong in der Natur führt uns mit seiner Sanftheit zu uns selbst und unserem ursprünglichen Versorgtsein zurück.

Leitung: **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:

od. Thomas Licht

0699/ 112 40 101

*)Frühzahlerbonus bis Fr., 26. Juni 2026



**Mag.ª Marie-Christine
Porstner**

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

Einzelstunden
nach Vereinbarung

Praxis Porstner

mobil 0664/475 44 06

