



**Monika Corsten**

Jahrgang 1963

Verheiratet

3 Kinder

Diplom-Psychologin

Psychoonkologin

Ausbildung in  
systemischer Familientherapie

Yoga-Lehrerin (SKA)

exam. Krankenschwester



**Psychologische Praxis**

**Monika Corsten**

*Diplom-Psychologin*

Kirchenstraße 3  
21244 Buchholz / Nordheide  
Tel. 04181 / 138 921

info@monika-corsten.de  
www.monika-corsten.de



**Psychologische Praxis**

**Monika Corsten**

*Diplom-Psychologin*

Psychoonkologische Beratung

Kurzzeit-Therapie

Hatha-Yoga



### **Psychoonkologische Beratung**

... heißt persönliche Beratung, Begleitung und Unterstützung von Menschen mit Tumor-Erkrankung

... möchte gemeinsam mit Ihnen

- Möglichkeiten erarbeiten, Ihr Leben mit der Erkrankung zu meistern
- die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse schulen
- Ihre Stärken und Fähigkeiten wiederentdecken
- Ihre Lebensqualität verbessern
- Beziehungen in Familie, Beruf, Freundeskreis neu gestalten
- durch Hatha-Yoga Ihr Immunsystem stärken



### **Kurzzeit-Therapie**

Jeder von uns kann in Situationen kommen oder Fragen haben, für die er selbst keine befriedigende Lösung findet.

Kurzzeit-Therapie basiert auf dem systemisch-lösungsorientierten Ansatz. Es wird das genutzt, was positiv wirkt und hilft.

Kurzzeit-Therapie

- unterstützt die persönlichen Stärken und Fähigkeiten
- konzentriert sich auf Gegenwart und Zukunft
- lenkt die Aufmerksamkeit auf die Lösungsmöglichkeiten
- zielt auf Ihre Kraft, das Leben selbst zu gestalten



### **Hatha-Yoga nach B.K.S. Iyengar**

B.K.S. Iyengar entwickelte nach der jahrtausendealten überlieferten Tradition eine verständliche, wirksame und zeitgemäße Methode des Hatha-Yoga.

Regelmäßiges Üben fördert ein gesundes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stärke – z.B. durch

- wohltuenden Ausgleich zu einseitigen Alltagstätigkeiten
- Verfeinerung der Körperwahrnehmung
- Schulung des Konzentrationsvermögens
- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung des Wohlbefindens
- Förderung der Gesundheit

**Termine und Kurse auf Anfrage oder unter [www.monika-corsten.de](http://www.monika-corsten.de)**