



Mag.

Natascha MARAKOVITS- WUKOVITS

Sportarten: Fußball; Judo; Leichtathletik; Orientierungslauf; Radsport; Tennis; Triathlon; ...

CareSettings: Coach the Coach; Einzelbetreuung; Jugend und Nachwuchsbetreuung; Mannschaftsbetreuung

Qualifications: Sportpsychologin

■ PERSÖNLICHE DATEN

Mitgliedsnummer: 392

Mitglied seit: 08.12.2021

Geschlecht: weiblich

Kontakt: +43 (0) 660 9813027 | info@mindrunna.at |

www.mindrunna.at |

Adresse: Stumpergasse | 1060 - Wien | Österreich, Wien



■ Über mich

Ausbildungen: Klinische und Gesundheitspsychologin (Universität Wien), Sportpsychologin (Center of Mental Excellence), Traumatherapeutin

Zielgruppe: Erwachsene, Jugendliche, EinzelsportlerInnen, TrainerInnen und Sportmannschaften

Sportpsychologische Schwerpunkte:

- Motivation, Zielsetzung und Selbstmanagement
- Umgang mit Nervosität
- Persönliche Entwicklung – Selbstwert und Selbstvertrauen
- Wettkampfangst und Leistungsdruck
- Konzentration, Fokus und Visualisierung
- Achtsamkeit
- Entspannungstraining
- Teamgeist/Teambuilding

Meine große Leidenschaft ist der Sport, vor allem das Laufen und da speziell der Marathon. Diese Leidenschaft wollte ich nicht nur in der Freizeit, sondern auch im Beruf ausleben. Daher habe ich die Zusatzausbildung zur Sportpsychologin gemacht. Und warum Mindrunna? Aus meinem Laufblog Runna (der Name ist eine Kombination aus Run und den Anfangsbuchstaben von Natascha) wurde Mindrunna. Denn im



Kopf liegen die größten Ressourcen. Egal ob beim Sport oder abseits davon. Darum geht's: Let your mind run!

■ Social Networks

Facebook: <https://www.facebook.com/nmarakovits/>

Aus ökologischen Gründen wird dieses Dokument nur digital zur Verfügung gestellt.
Think green before printing!

