



Mag.

Alexandra HOFER

Sportarten: Fußball; Langlauf; Nordische Kombination; Orientierung-Mountainbike; Pferdesport; Radsport; Ski Alpin; ...

CareSettings: Einzelbetreuung; Krisenberatung; Mannschaftsbetreuung

Qualifications: Sportpsychologen

■ PERSÖNLICHE DATEN

Mitgliedsnummer: 422

Mitglied seit: 13.04.2023

Geschlecht: weiblich

Kontakt: | alexandra.hofer82@gmx.at |

Adresse: Gößl | 8993 - Grundlsee | Österreich, Steiermark



■ Über mich

Website: www.alexandra-hofer.at

Salzkammergut – Steiermark – Niederösterreich

Ausbildungen:

- Klinische Psychologin
- Sportpsychologin (Center of Mental Excellence)
- Notfallpsychologin
- Klinische Hypnose
- Journalistin
- ehrenamtlich im Österreichischen Bergrettungsdienst

Sportpsychologische Schwerpunkte:

- Klinisch psychologische Beratung
- Burnout-Prävention
- Persönlichkeitsentwicklung
- Antriebsregulation
- Entspannungstraining und Achtsamkeit



- Motivation und Zielearbeit
- Konzentration, Fokus und Visualisierungstraining
- Umgang mit Nervosität und Ängsten
- Klinische Hypnose

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

