



## empowermind unterstützt dich bei...

### Wohlbefinden

Dir geht es gut. Du fühlst dich stark und selbstbewusst und hast Spaß, an dem was du tust!

### Leistungsfähigkeit

Du kannst zeigen was du kannst und findest Lösungen in herausfordernden Situationen!

### Mentale Gesundheit

Du hast Energie. Du fühlst dich unterstützt & ausgeglichen und bist im Kontakt mit dir selbst!

*Vertrauensvoll - Individuell - Unterstützend - Nachhaltig - Kreativ*  
*"Als Psychologin für Spitzensport und Höchstleistung unterstütze ich Athlet:innen dabei, ihre Leistung gesund zu entwickeln und selbstbewusst ihre Karriere zu gestalten. Dazu identifizieren wir die bedeutsamsten Hebel und machen sie nutzbar."*



Caro Krupop arbeitet mit Athlet:innen auf nationalem und internationalen Niveau. Sie betreut am Olympiastützpunkt Bayern die Duale Karriere und Persönlichkeitsentwicklung der Bundeskaderathlet:innen. Caro ist Autorin und vermittelt sportpsychologisches Wissen mit hohem Praxisbezug an Artists und Unternehmen. Sie ist ehemalige Sportpsychologin des SC Freiburg.

### Caro Krupop Sportpsychologie

[www.sportpsychologie-empowermind.de](http://www.sportpsychologie-empowermind.de)  
[info@sportpsychologie-empowermind.de](mailto:info@sportpsychologie-empowermind.de)  
[@sportpsychologie\\_empowermind](https://www.instagram.com/sportpsychologie_empowermind)  
0157 76346575

*In München, hybrid und an deinem Standort!*



- Persönlichkeitsentwicklung
- Mentales Training
- Breathwork



- Achtsamkeit & psychologische Flexibilität
- Resilienz
- Atemtechniken und Atemregulation
- Self-Compassion
- Mentale Trainingsmethoden
- Verletzungsmanagement



- Individuelle Betreuung
- Praxisworkshops und Vorträge für Individuell- & Teamsport, Trainer:innen, Artists und Unternehmen
- Systemische Aufstellungsarbeit

### laufende Praxisreihe:

Explore your mind in the elements  
(Verweis auf Website)

Themen

Expertise

Formate und Angebote