

## Qualifikationen

- zertifizierte Psychologische Beraterin (S. Tilmann / Isolde Richter Schule)
- zertifizierter Burnout-Coach
- zertifizierte Atemberaterin
- zertifizierte Mental-Trainerin
- zertifizierte Trauerbegleiterin
- zertifizierte Resilienzberaterin
- Workshop „Traumasensibles Coaching“ (Savina Tilmann)
- Weiterbildungen in „Zürcher Ressourcen Modell ZRM®“ (Dr. Maja Storch)
- Weiterbildungen in „Embodiment“
- Weiterbildung in „hypnosystemischen Konzepten“ (Dr. med. G. Schmidt)
- Weiterbildung „Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Selbstakzeptanz“ (Frauke Niehues / DGVT)
- Achtsamkeitscoach
- Waldachtsamkeitstrainerin
- „Online Basis-Fortbildung SEI® - Frühe Verletzungen und Entwicklungstrauma erkennen und heilen - Beziehung und Sicherheit mit traumatisierten Klienten“ (Dami Charf)
- über 30 Jahre aktive Sängerin
- über 10 Jahre in der Erwachsenenbildung

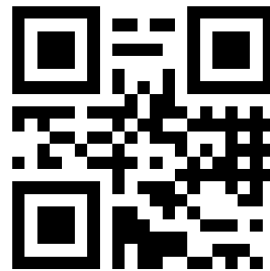
## Kontakt

Selina Manu  
Telefon 0170-99 36 804  
Internet [www.selinamanu.de](http://www.selinamanu.de)  
E-Mail [mail@selinamanu.de](mailto:mail@selinamanu.de)

## Coaching-Räumlichkeiten

- Darmstadt
- Frankfurt
- Schlüchtern
- Gelnhausen
- Online-Sitzungen

## Weitere Informationen



Stand 09/2025



## BURNOUT-COACH

Ich bin ohne Stabilität aufgewachsen und hab mir eigene Wurzeln wachsen lassen.

Gerne unterstütze ich Dich, Deine Wurzeln zu nähren, damit Du daran wachsen kannst.

# BURNOUT

## **Burnout-Coaching – Raus aus der Erschöpfung, zurück zu dir selbst**

Wenn alles zu viel wird, das Gedankenkarussell nicht mehr stoppt und selbst kleine Aufgaben zur Belastung werden, ist es Zeit, innezuhalten.

Burnout ist kein persönliches Scheitern – sondern ein deutliches Signal deines Körpers und deiner Seele, dass sich etwas verändern darf.

Im Burnout-Coaching begleite ich dich, wieder Zugang zu deiner inneren Kraft zu finden, klare Grenzen zu setzen und neue Wege der Regeneration und Selbstfürsorge zu entdecken. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, die wirklich zu dir und deinem Leben passen.

In einem geschützten Raum darfst du zur Ruhe kommen, reflektieren und neue Energie schöpfen – in deinem Tempo, mit deiner Geschichte.

**Burnout kann der Anfang von etwas Neuem sein – bewusster und achtsamer...**

**„Es gibt Wichtigeres im Leben,  
als beständig dessen  
Geschwindigkeit zu erhöhen.“**

- Mahatma Ghandi -



### **Dauer**

Die Dauer eines Coachings beträgt 60 min.

Eine individuelle Dauer kann ebenfalls vereinbart werden.

### **Kosten**

Einzelcoaching 95€/Stunde

Preise für Gruppen, Vorträge und Workshops auf Anfrage

### **Termine**

Nach Absprache

