

## 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

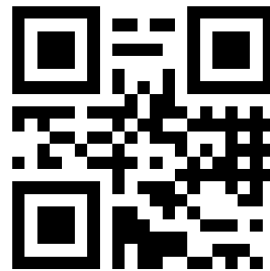
## Kontakt

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



## COACHING

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.

# COACHING

## Coaching, das bewegt - mehr Raum für dich und deinen Weg

Du stehst an einem Wendepunkt, suchst neue Orientierung oder wünschst dir mehr Klarheit in deinem Leben?

Im Coaching begleite ich dich, wieder in Kontakt mit dir selbst zu kommen – mit deinen Bedürfnissen, Werten und inneren Ressourcen.

In einem geschützten, wertschätzenden Rahmen schauen wir gemeinsam auf das, was dich beschäftigt. Du entdeckst neue Perspektiven, stärkst deine Selbstwirksamkeit und entwickelst nachhaltige Strategien für deine persönlichen oder auch beruflichen Herausforderungen.

Empathisch und achtsam finden wir Lösungen im Außen und öffnen innere Räume – für mehr Bewusstheit, Lebendigkeit und innere Balance.

**Ich unterstütze dich, deinen eigenen Weg zu entdecken und mutig zu gehen.**

**„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl.“**

- Viktor Frankl -



### 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

