

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

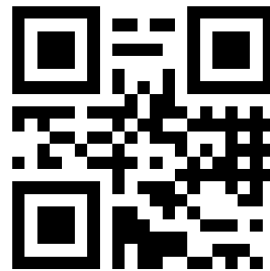
Kontakt

Selina Manu
Telefon 0170-99 36 804
Internet www.selinamanu.de
E-Mail mail@selinamanu.de

Coaching-Räumlichkeiten

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

Weitere Informationen



Stand 09/2025



ATEMTRAINING

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.

ATEMTRAINING

Atmen ist Leben – und dein kraftvollstes Werkzeug für innere Balance

In der Atemberatung erfährst du, wie du durch bewusste Atemübungen Zugang zu mehr Ruhe, Energie und Klarheit findest. Ob bei Stress, innerer Unruhe oder dem Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung – dein Atem kann dir den Weg zeigen.

Mögliche Vorteile einer Atemberatung:

- unterstützt dabei, innere Ruhe und Gelassenheit zu fördern
- hilft, sich schneller zu zentrieren und zu regulieren – auch in herausfordernden Situationen
- stärkt die eigene Körperwahrnehmung und das Gefühl von Präsenz
- mehr Energie und Klarheit im Alltag
- eröffnet neue Wege, um Stress vorzubeugen und Ressourcen besser zu nutzen

In einem geschützten, achtsamen Rahmen begleite ich dich dabei, deine natürliche Atemkraft wiederzuentdecken und gezielt für dein Wohlbefinden zu nutzen.

Einfach, wohltuend und mitten im Alltag erlebbar.

„Atme. Loslassen. Und erinnere dich daran, dass genau dieser Moment der einzige ist, von dem du weißt, dass du ihn mit Sicherheit hast.“

- Oprah Winfrey -



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

