

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

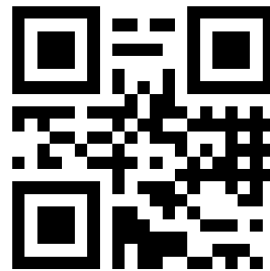
Kontakt

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



ACHTSAMKEITSCOACH

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.

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeits-Coaching – Ankommen im Hier und Jetzt

Das Leben ist oft laut, schnell und voller Anforderungen. Gedanken kreisen, der Körper steht unter Spannung, das Gefühl für das Wesentliche geht verloren.

Mein Achtsamkeits-Coaching lädt dich ein, bewusst innezuhalten. Es ist eine Einladung, dich selbst wieder zu spüren, im Moment zu sein – und von dort aus neue Klarheit, Ruhe und Orientierung zu finden.

Ich begleite dich, achtsamer mit dir und deinem Leben umzugehen. Du lernst, Stress frühzeitig wahrzunehmen, deine inneren Reaktionen besser zu verstehen und neue, gesunde Wege im Umgang mit Belastung, Druck oder innerer Unruhe zu entwickeln.

Mein Coaching verbindet Achtsamkeitspraxis mit individueller Prozessbegleitung – ganzheitlich, empathisch und wirksam.

Mehr Präsenz. Mehr Gelassenheit. Mehr du selbst.

„Die Achtsamkeit lehrt uns, mitfühlend und liebevoll mit uns selbst und anderen umzugehen.“

- Jon Kabat-Zinn -



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

