

Qualifikationen

- über 30 Jahre aktive Sängerin
- über 10 Jahre in der Erwachsenenbildung
- 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)

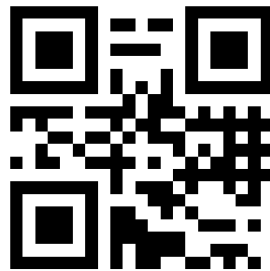
Kontakt

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



STAGE TRAINERIN

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.

STAGE COACHING

Stage Coaching – Präsenz zeigen. Wirkung entfalten.

Ob auf der Bühne, vor der Kamera oder im Meetingraum – deine Präsenz entscheidet.

Doch authentisch sichtbar zu werden, ist oft eine Herausforderung: Lampenfieber, Unsicherheit oder der Wunsch, „perfekt“ zu wirken, stehen manchmal im Weg.

Als Stage Coach unterstütze ich dich dabei, deine individuelle Bühnenpräsenz zu stärken – kraftvoll, echt und überzeugend.

Du lernst, mit Nervosität umzugehen, deine Körpersprache bewusst einzusetzen und deine Stimme als Ausdruck deiner Persönlichkeit zu nutzen.

Gemeinsam arbeiten wir an Klarheit, Wirkung und innerer Haltung – damit du dein Publikum berührst, bewegst und begeisterst.

Die Bühne gehört dir. Zeig dich.

„Schon ein ganz kleines Lied kann viel Dunkel erhellen.“

- Franz von Assisi -



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

