

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

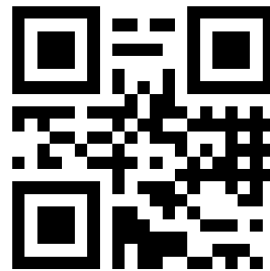
Kontakt

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



TRAUERBEGLEITERIN

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.

TRAUERBEGLEITUNG

Trauerbegleitung – Halt finden im Wandel

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf viele Arten von Veränderung. Sie ist schmerzhaft, oft überwältigend und gleichzeitig Ausdruck von Liebe und Verbundenheit.

In der Trauer gerät vieles ins Wanken: der Alltag, das eigene Selbstverständnis, Beziehungen, der Lebenssinn. Vielleicht fühlst du dich allein und unverstanden.

In meiner Trauerbegleitung biete ich dir einen geschützten Raum, in dem du mit all deinen Gefühlen willkommen bist – ohne Bewertung, ohne Druck.

Gemeinsam geben wir deiner Trauer Ausdruck und suchen nach Wegen, mit dem Verlust umzugehen, ohne ihn zu verdrängen.

Achtsam begleite ich dich durch diese Zeit. Dein Tempo bestimmt den Weg – ich bin da, wenn du jemanden brauchst, der zuhört und Orientierung bietet.

Du musst nicht „loslassen“ – aber du darfst langsam neu finden.

„Ich bin nicht hier drinnen. Ich bin auch nicht da draußen. Man kann mich in deiner Art zu atmen und zu gehen finden.“
- Thich Nhat Hanh -



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

