



Mag. Barbara Dirnberger

Eingetragene Mediatorin, Juristin
Diplomierte Trainerin im Entspannungsbereich
Leitung von Kursen in Progressiver Muskelrelaxation
Yoga-Lehrerin
Diplomierte Trainerin im Bereich Stressvorbeugung und Stressbewältigung
Zertifizierte Wanderführerin

Arbeitsschwerpunkte

- ⊕ Mediationen (im nachbarschaftlichen, familiären und innerbetrieblichen Bereich)
- ⊕ Entspannungstraining und Atemtechniken
- ⊕ Progressive Muskelrelaxation
- ⊕ Yoga
- ⊕ Stressmanagement
- ⊕ Betriebliche Gesundheitsförderung
- ⊕ Führen von Wanderungen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten (zB iVm Mediation, PMR, Yoga, Entspannung und Stressabbau)
- ⊕ Kurse, Workshops, Seminare

Entwicklungsstufen

- ⊕ Studium der Rechtswissenschaften
- ⊕ Eingetragene Mediatorin beim Bundesministerium für Justiz nach dem Zivilrechtsmediationsgesetz
- ⊕ Mehrjährige Beratungstätigkeit im Bereich Nachbarschaftsrecht und Mietrecht
- ⊕ Ausbildung zur diplomierten Entspannungstrainerin
- ⊕ Lehrgang zur diplomierten Burnout-Prophylaxe-Trainerin
- ⊕ Yogalehrerin
- ⊕ Trainertätigkeit für Verein prophylaktischer Sozialarbeit
- ⊕ Weiterbildung in den Bereichen Mediation, Konfliktmanagement, NLP, Systemisch-Lösungsorientiertes Arbeiten, Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit

Lebensmotto

„Deine Gedanken bestimmen dein Verhalten. Dein Verhalten bestimmt deine Gewohnheiten und somit dein Leben. Achte darauf, dass deine Gedanken dort sind, wo du sie haben möchtest.“



eingetragene mediatorin
dipl. entspannungstrainerin
zertifizierte wanderführerin