



**Mag. Barbara Dirnberger**

Eingetragene Mediatorin, Juristin  
Diplomierte Trainerin im Entspannungsbereich, PMR  
Yoga-Lehrerin  
Diplomierte Trainerin im Bereich Stressvorbeugung und Stressbewältigung  
Zertifizierte Wanderführerin

## Arbeitsschwerpunkte

- ⊕ Mediationen (im nachbarschaftlichen, familiären und innerbetrieblichen Bereich)
- ⊕ Entspannungstraining und Atemtechniken
- ⊕ Progressive Muskelrelaxation PMR
- ⊕ 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
- ⊕ Vortragende und Projektarbeit für Verein prophylaktischer Sozialarbeit
- ⊕ Tätigkeit in Dachorganisation der österr. Schuldenberatungsstellen
- ⊕ Ausbildungen im Bereich Projekt- und Personalmanagement
- ⊕ Weiterbildung in den Bereichen Mediation, Konfliktmanagement, 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