

pronto!

Bewusstseinstaining

Sicher im Erleben

– jederzeit und überall.

Kurs 2025–4

Kursdaten/–zeiten

Jeweils Montag 18:00 bis 20:00

1. Modul 03.11.2025
2. Modul 10.11.2025
3. Modul 17.11.2025
4. Modul 24.11.2025
5. Modul 01.12.2025
6. Modul 08.12.2025
7. Modul 15.12.2025

Kursleitung

Stephan Ebner

Bewusstseinstainer, ehemaliger
Finanzchef St. Claraspital, mehr Infos
unter www.pronto.ch

Kurskosten

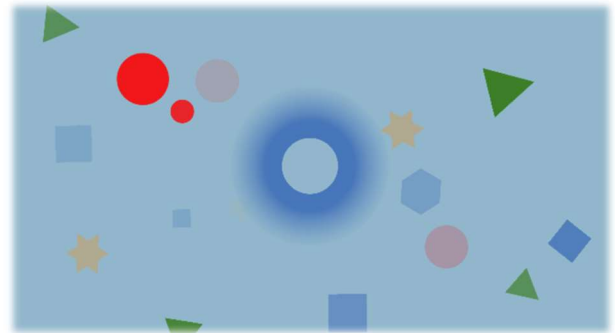
CHF 280

Ort

Cura Begegnungszentrum, Lukas
Legrand–Strasse 22, 4058 Basel

Anmeldung

Via Kontaktformular auf Website oder
Mail an stephan.ebner@pronto.ch



Unsere Tage sind oft mehr als voll.
Immer wieder erleben wir unlieb-
samen Stress, Sorgen und Ängste.

Wie können wir innere Ruhe und
Gelassenheit mitten im Alltag und im
Trubel unserer Gedanken und Gefühle
erleben?

Pronto!–Bewusstseinstaining hilft uns
diese Ruhe und Gelassenheit in uns
zu entdecken und zu kultivieren.
Jeder Buchstabe von pronto! steht für
ein Set von Übungen, die systema-
tisch aufeinander aufbauen und sich
gegenseitig verstärken. Wir lernen sie
im Kurs kennen und wenden sie in
unserem Alltag an.

Am Ende des Kurses werden Sie wohl-
tuende neue Sichtweisen
und Gewohnheiten
für sich etabliert
haben.



www.pronto.ch