

## Dr. Ayscha Lucas-Gesing

### Erfahrene Lehrerin (Level 2)

Gesundheitswissenschaftlerin  
Dozentin und Referentin für Achtsamkeit,  
Stressbewältigung, Gesundheitspsychologie und Mind-  
Body-Medizin  
Trainerin und Coach für Achtsamkeit, Stressbewältigung  
und Mind-Body-Medizin

„Es gibt kein Anfang oder Ende der Meditationspraxis.  
Das ganze Leben ist die Praxis.“  
Diese Aussage von Jon Kabat-Zinn berührt mich sehr. In  
diesem Sinn unterrichte ich Achtsamkeit als eine innere  
Haltung, aus der wir den Erfahrungen in unserem Leben  
begegnen und nicht als einen weiteren Punkt auf der To  
do Liste.

### Achtsamkeitsausbildung

Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS)

### Fortbildungen

IFS (Richard Schwartz / Ana Pires), Traumasensitives  
unterrichten von Achtsamkeit (David Treleaven),  
Verkörperung von Achtsamkeit im Alltag (Will Kabat-  
Zinn), Achtsamkeit unterrichten - Verantwortung und  
Verkörperung (Jon Kabat-Zinn), Teaching MBSR in a  
changing world (Saki Santorelli), Achtsames  
Selbstmitgefühl (Anna Paul), Phänomenologische  
Gesprächsführung (Nils Altner), Selbstmanagement mit  
dem Züricher Ressourcen Modell (Frank Krause)

### Als Trainer/in in Unternehmen

seit 2011  
bundesweit tätig

Erfahrung in:

Gesundheitsmanagement  
Personalentwicklung mit Führungskräften  
Team- und Organisationsentwicklung

### Achtsamkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen

Zusatzqualifikation

### Weitere Erfahrungen

Konzeptentwicklung, □□Projektleitung, □□Stress- und Achtsamkeitsforschung

### Sprachen



### Adresse

Schmachtenbergstr. 8A  
45219 Essen Essen-Kettwig

☎ 0157 32443015  
✉ dr.lucas-gesing@arcor.de

<https://www.psychotherapie-bmb.de/mbsr/>

Englisch, Französisch, Deutsch

### Veröffentlichungen

Webinar: AVE Online Achtsamkeitspraxis #51 Dr.  
Ayscha Lucas-Gesing „Momente der Gelassenheit und  
Klarheit“

<https://www.youtube.com/watch?v=NCIRwfrTleM>

Studie: Ergebnisse und Potenziale von verkörperten  
phänomenologischen Gesprächen. Das Modellprojekt  
„AmSel – Achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte  
Suchtprävention in Schulen“

[https://neckar-  
verlag.de/media/pdf/6d/51/53/11-2021-07-inhalt.pdf](https://neckar-verlag.de/media/pdf/6d/51/53/11-2021-07-inhalt.pdf)

Podcast: Achtsamkeit im Alltag - Unsere innere Weisheit  
entdecken

[https://www.arbor-seminare.de/integrative-achtsamkeit-  
podcast](https://www.arbor-seminare.de/integrative-achtsamkeit-podcast)