

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



Adresse

Schmachtenbergstr. 8A
45219 Essen Essen-Kettwig

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

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

Sprachen

englisch, französisch, deutsch

Veröffentlichungen

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

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

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

<https://neekar-verlag.de/media/pdf/6d/51/53/11-2021-07-ihalt.pdf>

Public speaking stress-induced neuroendocrine
responses and circulating immune cell redistribution in
irritable bowel syndrome

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16952284/>