VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

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

0178 62 92 650
0178 6292650
dr.lucas-gesing@arcor.de

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

Sprachen

Englisch, Französisch, Deutsch

Veröffentlichungen

Was ist Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Interview auf YouTube

https://www.youtube.com/live/2f2QLddkvHY

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://ave-institut.de/projekt-amsel-lebenskompetenzen-staerken-und-suechten-vorbeugen/

Podcast: Achtsamkeit im Alltag - Unsere innere Weisheit entdecken

https://www.arbor-seminare.de/integrative-achtsamkeit-podcast