



Andrea Kohnen

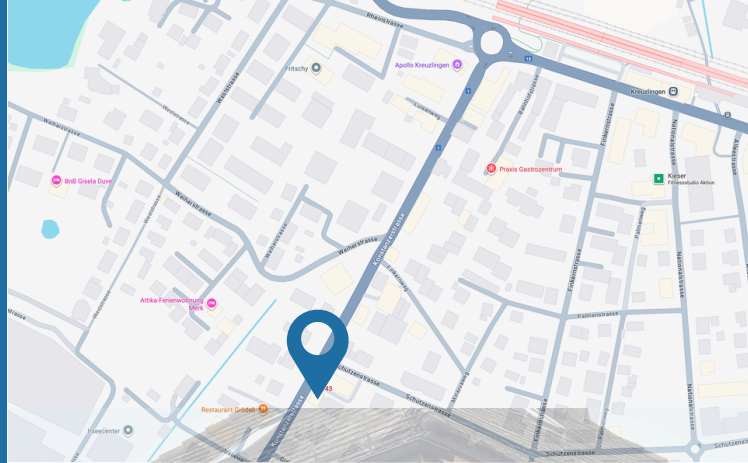
Dipl. Physiotherapeutin

Meine Praxis lasse ich für Sie in einem neuen Licht erstrahlen - durch meine ganze Erfahrung, die ich in den letzten Jahrzehnten gesammelt habe.

Praxis seit 2006
Dipl. Physiotherapeutin
Physiotherapeutische Leitung
HNZB Münsterlingen
Pflegefachfrau
Trainertätigkeit
Achtsamkeitslehrerin

Meine Leidenschaft gilt der ganzheitlichen Begleitung – körperlich wie seelisch.

Mein Weg führte mich über verschiedene Stationen in der Akut- und Rehabilitationsmedizin mit besonderem Fokus auf Herz-, Neurochirurgie, Neurologie und Orthopädie.



So finden Sie mich

Konstanzerstrasse 43
CH-8280 Kreuzlingen

Termine

Montag - Freitag
nach Vereinbarung

Kostenübernahme

Abrechnung über Grundversicherung
mit ärztlicher Verordnung oder privat

©Physio-Kohnen Schmerzflyer V001

Tel. +41 76 – 723 40 37
info@physio-kohnen.ch
www.physio-kohnen.ch



Physiotherapie Andrea Kohnen



Kreuzlingen



Chronische Schmerzen

Tel. +41 76 – 723 40 37
info@physio-kohnen.ch
www.physio-kohnen.ch



Natürlich gesund – ich begleite Sie achtsam auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität

In meiner Praxis stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt bei:
Rückenschmerzen, Arthrose, neurologischen Erkrankungen, **chronischen Schmerzen**, zur Rehabilitation nach einem Unfall oder bei dem Wunsch nach mehr Achtsamkeit im Umgang mit dem eigenen Körper.

Bei eingeschränkter Mobilität komme ich gerne zu Ihnen nach Hause.



Schmerz verstehen – mit Achtsamkeit und Bewegung heilen

Jeder Schmerz hat seine Geschichte. Gemeinsam gehen wir dieser auf den Grund - achtsam, wertschätzend und ohne Druck.

Wie Achtsamkeit hilft

Achtsamkeit bedeutet, dem eigenen Körper wieder zuzuhören und Schmerzen bewusst wahrzunehmen, ohne gleich in Anspannung oder Angst zu verfallen. Das schafft Raum für Veränderung – und oft auch für Linderung.



Mein Ansatz für Sie

- Sanfte Mobilisation und gezielte Bewegungstherapie
- Atemtechniken und achtsame Körperwahrnehmung
- Muskelentspannung und Stressreduktion
- Individuelle Übungen für zu Hause

Ziele der Therapie

- Schmerzen besser verstehen und bewältigen
- Beweglichkeit und Kraft zurückgewinnen
- Selbstvertrauen in den eigenen Körper stärken
- Den Alltag wieder aktiv und mit Freude gestalten

Therapien

Medizinische Physiotherapie

Polyvagal - Therapie

Achtsamkeitstraining MBSR

Rücken- und Haltungsschule

Arthrose - Therapie

Manuelle Therapie

Myoreflextherapie

Triggerpunkttherapie

Dry Needling

Boeger - Therapie

Manuelle Lymphdrainage

Kinesiologie Tape

Bobath Therapie

Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation

Atemtherapie

Pilates

Yoga