

# Cosmic Roots – Winter Wellness Retreat mit Isabelle Stüssi



## TERMINE

 16.01.2026 – 18.01.2026

## ADRESSE

 Seestrasse 52  
6353 Weggis  
Switzerland

## KONTAKT

 +41 41 392 27 27  
 mail@roessli.ch  
 Tickets kaufen

## Cosmic Roots – Winter Wellness Retreat mit Isabelle Stüssi

Wenn der Winter seine Decke der Stille über die Welt legt, lädt er uns ein, langsamer zu werden. Diese Jahreszeit gehört dem Rückzug, der inneren Einkehr - und der tiefen Regeneration.

Der späte Winter wird vom Kapha-Dosha dominiert: kühl, schwer, stabilisierend. Der erhöhte Anteil an Erde und Wasser in unserem Umfeld wirkt sich direkt auf unser Sein aus. Darum sind wir eingeladen, unsere Praxis und Pflegerituale mit besonderem Augenmerk auf den Ausgleich von Kapha auszurichten. Mit dem Cosmic Roots-Retreat begleitet Isabelle dich dabei, Körper und Geist in dieser stillen Jahreszeit in Balance zu halten – mit bewussten Ayurvedaroutinen, viel Wärme und dynamischen Praxen aus Katonah und Meridian Yoga. Im Ayurveda Workshop erfährst du, wie du dich mit einfachen, wirkungsvollen Tools verjüngen, dein Immunsystem stärken und deine Lebensenergie im Winter kultivieren kannst. „Cosmic Roots“ ist eine sinnliche Reise zurück in deine Mitte. Wir widmen uns dem, was wirklich nährt: Wärme, Präsenz und Verbindung – mit dir selbst, der Natur und Gleichgesinnten. Isabelle Stüssi ist ganzheitliche Ayurveda-Gesundheitsberaterin und Yogalehrerin. Sie verbindet modernes Ayurveda mit der geerdeten Tiefe von Katonah Yoga®. Ihre Leidenschaft gilt der Selbstfürsorge – durch Rituale, Rückzug und Präsenz. Aufgewachsen mit mauritischer Kultur, wurde sie früh in die Welt des Hinduismus, der Gewürze und Rituale eingeführt. Seit über 20 Jahren studiert und praktiziert sie Yoga und Ayurveda. Ihr Unterricht ist klar, sinnlich und strukturiert – mit Tiefgang und Humor. Isabelle lebt auf Mallorca und begleitet Menschen in persönlichen Prozessen. Nähere Informationen zu Isabelle Stüssi findest du unter [www.isla.yoga](http://www.isla.yoga)