

Hallo zusammen,

18 Tage sind im neuen Jahr 2024 bereits vergangen, viele blicken schon auf ereignisreiche Tage zurück und sehen dem neuen Jahr mit Spannung entgegen. Lasst es uns zu einem guten Jahr machen, bleiben wir in unserer Mitte und in unserer Kraft und unterstützen wir die, die uns brauchen!

Auch wenn die Tage bereits spürbar länger werden, der Winter ist noch nicht vorbei, eine alte Weisheit habe ich von meiner Mutter im Gedächtnis behalten: „Fangen die Tage an zu langen, kommt der Winter erst gegangen“. Das heißt, in den kommenden Wochen kann es noch richtig Winter werden!

Und trotzdem denken wir schon intensiv an das neue Gartenjahr – ich persönlich stelle das in diesem Jahr unter das Thema „Balkongarten“. einfach weil viele zum einen nicht über eine große Gartenfläche verfügen und trotzdem ihr eigenes Gemüse oder ihre Kräuter möchten. Und juchhuu, Anfang dieser Woche ist sie eingetroffen, die Saatgutbox für den essbaren Balkongarten. Ich habe sie bei Marie von Wurzelwerk bestellt, <https://wurzelwerk-shop.com/products/saatgut-box-balkongemuse>

Es sind 10 bunte Gemüsesorten, ausschließlich samenfestes Biosaatgut, laut Beschreibung unkompliziert und robust und für den Anbau im Topf „prima geeignet“. Im Februar geht's los mit der Voranzucht. Ich freu ich drauf.

Natürlich werden wir auch unsere Gemüse auf dem Acker pflanzen, damit wir ausreichend Vorräte für den Winter haben.

Im Adventskalender des EM e.V. fand ich übrigens die beigefügten „Fragen und Antworten“ zum Küchenbokashi, die vielleicht für den einen oder anderen hilfreich sind. Im Frühjahr werden wir dazu auch wieder einen Workshop anbieten.

## Fit in den Frühling

Ein weiteres Thema beschäftigt mich derzeit auch intensiv: Die Frühjahrskur zur Stärkung des Immunsystems. Hierzu starten wir am

### **26. Februar gemeinsam eine 4-wöchige hajoona - Body Restart Kur**

Das bedeutet Darmreinigung und -Aufbau, begleitet von allen Mikronährstoffen, die unser Körper dringend benötigt um ein starkes Immunsystem zu haben.

Die Kur kostet 289,- Euro und beinhaltet

- die drei Komponenten RESET - Darmreinigung und Aufbau, VITALITY - Mikronährstoffversorgung und BALANCE – Unterstützung der Gewichtsreduktion, Detox & Entsäuerung. Wer in diesen 4 Wochen auch signifikant Gewicht verlieren und intensiv entsäuern möchte, sollte Vitality und Balance verdoppeln. Der Preis der Kur erhöht sich dann auf 439,- €
- Begleitung in einer aktiven WhatsApp-Gruppe mit Austausch von Rezepten
- Ausführliche Anleitung durch den Ernährungs- und Sportwissenschaftler Thomas Klaholz am 21. Februar 2023, 19.30 Uhr (entweder per Zoom oder im hajoona-Büro in Heidelberg)
- Body Restart Broschüre

Schnellentschlossene erhalten zusätzlich 1 hajoona **Fitness-Tracker (Armbanduhr, Schrittzähler, etc.)** on Top

## Weitere Termine

Nächste Woche, 25. Januar, ist um 19 Uhr Stammtisch.

## Christoph Fischer in Sasbachwalden

Am Dienstag, 27. Februar, findet um 18.30 Uhr im Kurhaus Alde Gott in Sasbachwalden wieder ein EM-Vortrag mit Christoph Fischer statt, Kosten 8 €

Anmeldung direkt bei Susanne Vierthaler, Tel.: 07841 290368

Am Mittwoch findet ebenfalls in Sasbachwalden ein Fachtag für Winzer statt **Regenerativer Weinbau in der Praxis | Einblicke in die Praxis von erfahrenen regenerativ arbeitenden Winzern**, Kosten 80,- €

Dieser Fachtag ist ausschließlich für Winzer. Die Anmeldung erfolgt über den folgenden Link:

[https://chiemgau-agrar.de/produkt/fachtag-regenerativer-weinbau-28-02-2024/?utm\\_source=brev&utm\\_campaign=NL-LW%200124&utm\\_medium=email](https://chiemgau-agrar.de/produkt/fachtag-regenerativer-weinbau-28-02-2024/?utm_source=brev&utm_campaign=NL-LW%200124&utm_medium=email)

### Voranzeige Jahrestagung EM e.V.

Ich habe mich gefreut zu lesen, dass die diesjährige Mitgliederversammlung des EM e.V. in Süddeutschland stattfindet, und zwar im Weingut Bremer im Zellertal in der Pfalz, und zwar am 1. und 2. Juni 2024 mit interessanten Themen.

Wir haben das Weingut ja vor einigen Jahren schon einmal besucht. Ich bin gespannt, wie sich das weiter entwickelt hat und vor allem aber auch, wie sich der Verein präsentiert. Nach meinem Eindruck hat sich die neue Geschäftsführung sehr gut positioniert. Ein Blick auf die Homepage kann ich euch gerne empfehlen.

D.h. Karl und ich werden dabei sein. Bei Interesse können wir auch eine gemeinsame Fahrt planen.

So viel für heute. Genießt jetzt noch die stille Zeit und bleibt vor allem gesund und voller Zuversicht. Deshalb auch heute eine Kurzgeschichte über die Angst.

## Der ängstliche Löwe

*Die Kurzgeschichte erzählt von der Angst. Sie spielt in der wunderschönen afrikanischen Savanne. Irgendwo hatte ein Löwe sein Rudel verloren. Bereits seit 20 Tagen durchstreifte er die Savanne und suchte vergeblich nach seinen Artgenossen. Inzwischen war er sehr hungrig und durstig. Außerdem war er sehr verängstigt, weil er ganz alleine war.*

*Dann entdeckte er ein Wasserloch. Er nahm all seine Kraft zusammen und rannte zu dieser Wasserstelle. Da er kurz vor dem Verdurstenden war, musste er sie unbedingt erreichen, um an das lebensnotwendige Wasser zu gelangen. Als er schließlich angekommen war, sah er einen durstigen Löwen, der sich im Wasser spiegelte. Daher rannte er davon und dachte sich: "Diese Wasserstelle gehört bereits einem anderen Löwen."*

*Die folgende Nacht verbrachte er ganz in der Nähe der Wasserstelle. Allerdings wagte er es nicht, noch einmal zu ihr zu gehen. Wenn der Löwe, dem diese Stelle gehörte, zurückkehrte, dann würde er ihn vermutlich angreifen, weil er sich seiner Wasserstelle genähert hatte. Und da der durstige Löwe sehr schwach war, hätte er sich nicht verteidigen können. So verging ein weiterer Tag und die Sonne brannte unerbittlich.*

*Schließlich hielt es der Löwe nicht mehr aus, sein Durst war einfach zu stark. Daher entschied er sich, das Risiko einzugehen und näherte sich vorsichtig der Wasserstelle.*

*Als er am Wasser angekommen war, sah er wieder den anderen Löwen. Aber er hatte so viel Durst, dass er sich nicht weiter um ihn kümmerte. Stattdessen senkte er den Kopf und trank von dem kühlen Wasser. Genau in diesem Augenblick verschwand auch der andere Löwe: was dieser ängstliche Löwe gesehen hatte, war nur sein eigenes Spiegelbild. **So sind unsere Ängste: sie verschwinden in dem Moment, in dem wir uns ihnen stellen***

Liebe Grüße  
Johanna Assmann

EMJA  
EM-Fach- und Spezialitätengeschäft  
Johanna Assmann  
Rheinstraße 36a 77866 Rheinau-Freistett  
Telefon: 07844 98736 und 0171 9388121  
[info@em-vitalshop.de](mailto:info@em-vitalshop.de) [www.emja.de](http://www.emja.de) [www.johanna-assmann.de](http://www.johanna-assmann.de)