

På denne forlængede weekendworkshop lærer vi at lave vegetarisk mad. Ifølge Martinus er både sund mad og sunde tanker helt afgørende for menneskets sundhed.

Sammen med Irene lærer du i Terrassens køkken at lave maden ud fra enkle grundteknikker, der let kan varieres, og som giver et sundt og lækkert resultat. Ole gennemgår både natur- og åndsvidenskabens syn på sund kost.



## Praktisk information

---

Vi mødes torsdag d. 5. september kl. 19.00 på Terrassen, hvor der vil være velkomst. Kurset slutter søndag den 8. september kl. 12.00.

Du er velkommen til at ankomme og få adgang til din bolig allerede fra kl. 15.00 torsdag. Sengelinned og håndklæder medbringes eller lejes i receptionen. Boligen afleveres rengjort til næste gæst eller rengøring kan bestilles i receptionen ved ankomst.

Frokost og aftensmad fredag og lørdag samt brunch søndag er inkluderet i prisen.

Torsdag aften kan der købes vegetarisk aftensmad kl. 17.30 på Terrassen, prisen er 95 kr. Du sørger selv for morgenmad. I cafeen kan man købe forskellige vegetariske kolonialvarer.

Cafeen har åben dagligt kl. 12.00-16.00.

Prisen for kurset er 2.025 kr. inklusive bolig. Uden bolig 1.200 kr.

---

Kurset afholdes på Martinus Center Klint.  
Tilmelding nødvendig på:

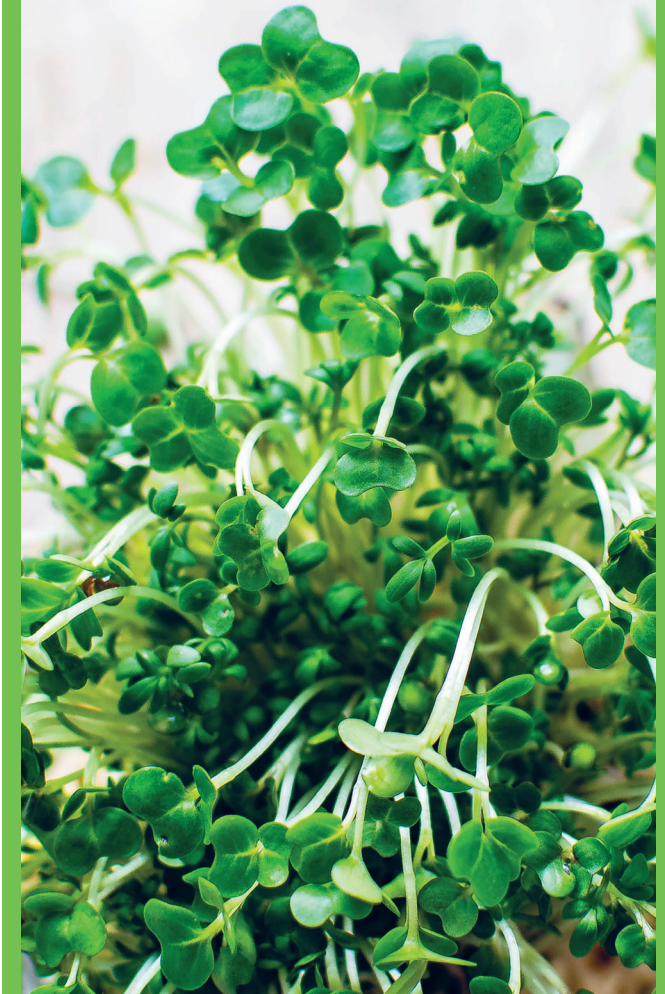
Telefon: 38 38 01 00  
Email: [info@martinus.dk](mailto:info@martinus.dk)  
Web: [www.mcklint.dk](http://www.mcklint.dk)

---

**Martinus Center Klint**  
Klintvej 69, Klint  
4500 Nykøbing Sj.

+45 59 30 62 80  
[info@martinus.dk](mailto:info@martinus.dk)  
[www.mcklint.dk](http://www.mcklint.dk)

# Martinus Center Klint



Tredages workshop:

**Sund mad og sunde tanker –  
den ideelle føde i teori og praksis**

5.9-8.9 2019

# Sund mad og sunde tanker – den ideelle føde i teori og praksis

Irene Larsen og Ole Therkelsen

Irene vil i Terrassens køkken lære fra sig om vegansk madlavning. Der fremstilles mad fra bunden af årstidens grøntsager. Der gennemgås forskellige proteinkilder, de fem grundsmage samt struktur i måltidet. Der gennemgås enkle grundteknikker, der let kan varieres og som giver et sundt og indbydende resultat.

Alle opskrifter vil blive udleveret.

Ole gennemgår både naturvidenskabens og åndsvidenskabens syn på sund kost. Kan man spise sig rask? Er raw food sundt? Rigtig mad skal give energi og øget livskvalitet. Martinus' analyser af den sunde vegetariske kost bliver efterhånden mere og mere bekræftet af den moderne ernæringsvidenskab. Martinus påviser alvorlige konsekvenser af de gængse livsstilssynder, mangel på motion, fed kost, sukker, tobak, alkohol i form af forskellige sygdomme.

Ud over en fysisk underernæring taler Martinus også om sjælelig underernæring.

Medbring Martinus' småbog 5: "Den ideelle føde".



## ● Torsdag 5. september

17.30 Vegetarisk buffet på Terrassen (95 kr.)

19.00 Velkomst ved Irene, Ole og Eigil Kristensen

19.30 Servering af sunde snacks

21.30 Foredrag: **Den sunde kost** – v/ Ole

## ● Fredag 6. september

9.30 Foredrag: **Sygdom og sundhed i kosmisk belysning** – v/ Ole

10.30 Pause med kaffe, te og snacks

11.30-13.00 **Hold 1 og hold 2 med hver sin opgave** – v/ Irene

12.45 Frokost

14.00-17.30 **Hold 1 og hold 2 med hver sin opgave** – v/ Irene

17.30 Fællesspisning på Terrassen

19.00 Symbolforedrag: **Mavesyre, råkost og kogt mad** – v/ Ole

## ● Lørdag 7. september

9.30 **Indlæg og dialog** – v/ Ole

10.30 Pause med kaffe, te og snacks

11.30-13.00 **Hold 1 og hold 2 med hver sin opgave** – v/ Irene

12.45 Frokost

14.00-17.30 **Hold 1 og hold 2 med hver sin opgave** – v/ Irene

17.30 Fællesspisning på Terrassen

19.00 Foredrag: **De fem store livsstilssynder, talentkerne ødelæggelse** – v/ Ole

## ● Søndag 8. september

9.30 **Spørgsmål og dialog om hele kursets tema** – v/ Irene og Ole

11.00 Brunch

12.00 Kurset slutter