

Fra et åndeligt perspektiv er sund mad og sunde tanker af afgørende betydning, for at du skal have det godt.

På denne weekendworkshop lærer du at lave plantebaseret, velsmagende kost. Sammen med vores kok Irene laver vi mad i Terrassens køkken ud fra enkle grundteknikker, der let kan varieres og som giver et sundt og lækkert resultat.

Der er også oplæg af Ole Therkelsen om naturvidenskabens og åndsvidenskabens syn på sund kost. Martinus' analyser om den sunde kost bliver efterhånden mere og mere bekræftet af den moderne ernæringsvidenskab.



## Praktisk information

---

Kurset afholdes på Martinus Center Klint. Der er check-in i receptionen fra kl. 15, hvor du får udleveret nøgle og kursusmateriale. Ankommer du senere end kl. 18, bedes du kontakte receptionen på telefon +45 30 35 62 80.

Selve kurset indledes kl. 19 på søndag med velkomst på Restaurant Terrassen, hvor der også bydes på te og kaffe. Der serveres plantebaseret buffet på ankomstdagen kl. 17.30.

I forbindelse med vores forårs- og efterårskurser tilbyder vi i år en samlet kursuspakke med bolig og måltider (2 x aftensmad og 2 x frokost) inkluderet. Maden er plantebaseret og fremstilles fra bunden af vores dygtige kok – så vidt muligt af økologiske råvarer.

I caféen – der har åben dagligt kl. 12-16 – kan du købe morgenmadsprodukter samt selvfølgelig kaffe, te, kolde drikke og snacks.

Sengelinned og håndklæder medbringes eller lejes i receptionen.

Boligen afleveres rengjort til næste gæst eller rengøring kan bestilles i receptionen ved ankomst.

Priser:

Samlet kursuspakke inkl. mad og bolig: 2.150 kr. (rabat)

Kursus inkl. mad (uden bolig): 1.450 kr.

Tilmelding:

Online: [www.martinus.dk](http://www.martinus.dk)

Telefon: 38 38 01 01

Email: [info@martinus.dk](mailto:info@martinus.dk)

---

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

+45 38 38 01 00  
[info@martinus.dk](mailto:info@martinus.dk)  
[www.martinus.dk](http://www.martinus.dk)

# Martinus Center Klint



Weekendkursus:

**Madkursus – sund mad og sunde  
tanker**

21.–23. april 2023

21.–23. april 2023

# Madkursus – sund mad og sunde tanker

Irene Lundbjerg Larsen og  
Ole Therkelsen



## PROGRAM

### ● Fredag 21. april

17.30 Fællesspisning på Terrassen

19.00 Velkomst og introduktion. Praktik og teori. v/ Irene og Ole

### ● Lørdag 22. april

9.30 Foredrag: Vegetar eller vegan, v/ Ole

10.30 Pause med kaffe, te og snacks

10.45-17.30 Praktisk arbejde med Irene, incl. frokost og pause

17.30 Fællesspisning på Terrassen

19.00 Foredrag: Sund ernæring og sygdom, v/ Ole

### ● Søndag 23. april

9.30 Foredrag: Tanker og sundhed, v/ Ole

9.45-13.00 Praktisk arbejde med Irene, incl. pause

13.00 Frokost på Terrassen og afslutning

Foto: Marie Rosenkrantz Gjedsted