

Ifølge Martinus er både sund mad og sunde tanker helt afgørende for menneskets sundhed.

Sammen med Kirsten Ribert Larsen lærer du i Terrassens køkken at lave maden ud fra enkle grundteknikker, der let kan varieres, og som giver et sundt og lækkert resultat.

Mary McGovern gennemgår åndsvidenskabens syn på sund kost.



Praktisk information

Kurset afholdes på Martinus Center Klint.

Der er check-in i receptionen fredag mellem kl. 15 og 18, hvor du får udleveret nøgle og evt. kursusmateriale. Ankommer du senere end kl. 18.00, bedes du på forhånd kontakte receptionen på telefon +45 44 12 43 41.

Sengelinned og håndklæder medbringes eller lejes i receptionen. Boligen afleveres rengjort til næste gæst, eller rengøring kan bestilles i receptionen ved ankomst.

Ved check-ud afleveres nøglen i postkassen ved receptionen og evt. brugt sengelinned lægges under halvtaget bagved caféen.

Maden er økologisk og plantebaseret og fremstilles fra bunden. Frokost, aftensmad, kaffe/te og snacks fra fredag til søndag er inkluderet i prisen.

Programmet starter kl. 19 med velkomst på Restaurant Terrassen, hvor der også bydes på te og kaffe.

Caféen er åben lørdag og søndag eftermiddag. Her kan du købe morgenmadsprodukter samt drikkevarer, kager og snacks.

Pris med bolig kr. 2.150
Pris uden bolig kr. 1.450

Tilmelding:

Online: booking.martinus.dk
Telefon: +45 38 38 01 00, tirsdag-torsdag kl. 9-12
E-mail: info@martinus.dk

Martinus Center Klint
Klintvej 69, Klint
4500 Nykøbing Sj.

+45 38 38 01 00
info@martinus.dk
www.martinus.dk



Weekendkursus

Lær at lave lækker plantebaseret mad – madlavningskursus med en åndelig og praktisk tilgang

7.-9. november 2025

Lær at lave lækker plantebaseret mad

– madlavningskursus med en
åndelig og praktisk tilgang

Kirsten Ribert Larsen og Mary McGovern



I dette weekendkursus tilbereder vi plantebaseret og velsmagende mad sammen med Kirsten Ribert Larsen.

Maden tilberedes ud fra enkle grundteknikker og med kendte råvarer, og resultatet bliver både sundt og lækkert. Opskrifterne kan nemt varieres ud fra hvilke grøntsager, der er i køleskabet, når du kommer hjem.

Med bogen “Den ideelle føde” gav Martinus allerede i 1933 et åndsvidenskabeligt indblik i kostens betydning for vores fysiske og psykiske sundhed og velvære. Han udvidede vores ansvarsområde til at omfatte ikke alene mennesker, men også dyr og planter.

På kurset er der oplæg af Mary McGovern om Martinus’ syn på plantebaseret kost, kødspisning og kærlighed til dyrene samt til vores mikrokosmos.



Fredag den 7. november

- 17.30 Fællesspisning på Terrassen
- 19.00 Velkomst og introduktion v/ Kirsten og Mary
Foredrag: At udvide vores kærlighedsevne v/ Mary

Lørdag den 8. november

- 9.30 Oplæg: Køkkenteori v/ Kirsten
- 10.30 Pause med kaffe, te og snacks
- 10.45 Praktisk arbejde med Kirsten, inkl. frokost og pause
- 17.30 Fællesspisning på Terrassen
- 19.00 Foredrag: Den ideelle føde v/ Mary
- 20.30 Film: The Game Changers – amerikansk dokumentarfilm om plantebaseret kost, protein, styrke og meget mere.
- 22.10

Søndag den 9. november

- 9.00 Foredrag: Sundhed, sygdom og tankekraft v/ Mary
- 9.45 Pause
- 10.00 Praktisk arbejde med Kirsten
- 12.00 Frokost
- 12.45 Opsummering og afslutningsrunde
- 13.30