



Jorden kalder



DIN ERNÆRING - DIN BEVIDSTHED

BIODYNAMISK ERNÆRINGSBEVIDSTHED

8 week-end kurser, efterår 2010-forår 2011 (mulighed for enkeltstående weekends)

Biodynamisk ernæringsbevidsthed

8 weekends: 11. september 2010 - 10. april 2011

Hvad er det, der (er)nærer os? Er det kun det, vi spiser?

Ernæringsspørgsmålet vil blive belyst lige fra dyrkningen af jorden til udviklingen af menneskets spirituelle kerne.

Vi vil belyse ernæringsspørgsmålet ud fra det antroposofiske menneskesyn. Der tages udgangspunkt i, at mennesket ikke blot er et fysisk, men også et sjæleligt og åndeligt væsen.

Den mad, vi indtager, skal kunne styrke og udvikle hele mennesket

De ting, vi foretager os, skal kunne styrke og udvikle hele mennesket.

Den antroposofiske ernæringskundskab supplerer den naturvidenskabeligt baserede ernæringslære. Sammen med næringsstofferne er næringskræfterne af vital betydning. Disse kræfters "opdagelse" vil med tiden få lige så stor betydning som opdagelsen af vitaminerne, mineralerne, sekundærstofferne m.m.

Under dette kursusforløb får du en viden om den grundlæggende virkning af vores mad, samt om dyrkningsmetoderne og forarbejdningens betydning for vores sundhed – eller mangel på samme! Du kommer til at dufte, smage og nyde maden.

En dynamisk levende ernæring er den bedste baggrund for personlig og faglig vækst.

Målgruppe

- Personer, der ønsker at supplere deres ernæringsuddannelse.
- Økologiske landmænd
- Behandlere, der ønsker at integrere viden om den dynamisk levende ernæring som støtte til deres behandlingsformer.
- Personer ansat ved antroposofisk inspirerede institutioner/virksomheder.
- Alle, der er åbne for at få nye nuancer i deres syn på fødevarernes virkning på vores krop, sjæl og spirituelle udvikling.



Mål

- At skabe livslang nysgerrighed
- At du bliver i stand til at bruge den nye viden i din hverdag
- At opnå indsigt og erkendelse til at inspirere og motivere andre både fagligt og privat
- At skabe bevidsthed om dyrkningsmetodernes konsekvens for os selv og for jorden ved måden, vi dyrker vore afgrøder
- At blive bevidst om, hvad der er kendetegnet på kvalitet
- At skabe god og livgivende mad til familie, venner og dem du fagligt har ansvaret for
- Og – at du bliver glad i sind og krop!

Deltagerforudsætning

Engagement.

Deltagerbevis

uddeles til dem, der fuldender hele forløbet .



Lørdag

Kl. 9.00-10.00

Birgitte – velkommen

10.15-12.00 +

13.30-17.00

Kirsten Skjerbæk

Åndsvidenskabeligt grundlag –

OM ANTROPOSOFIEN:

Indføring i et levende menneske-billede i forvandling. Vi vil nærme os en forståelse af de udfordringer, vi som mennesker står overfor i vor tid gennem arbejde med begreberne social forståelse, tankefrihed, åndserkendelse. Der vil blive rum til fordybelse gennem øvelser og små meditationer.

12.00-13.30 middag serveres.

Søndag

9.00-11.00 + 13.30-15.45

Klaus Løehr-Petersen

Biodynamisk og økologisk dyrkning
- forskelle og ligheder i baggrund/
livssyn, landbrugspraksis og i holdninger
til fødevarekvalitet og menneskers
ernæringsbehov.

De biodynamiske præparater

- en introduktion til hvorfor de bruges,
hvordan de laves og, hvordan de virker.

11.00-13.00

Helle Kofoed

Madlavning + middag

13.00-13.30 pause

15.45-16.00 fælles oprydning



Lørdag

9.00-12.00 +
13.00-17.00

Erik Frydenlund

Goetheanistisk planteiagttagelse

Den Goetheanistiske erkendelses metode går gennem vores egne sanser, til en direkte erkendelse af den levende verden, og kan derved give en erkendelse af planternes kræfter og ernæringskvalitet.

På kurset vil vi ved hjælp af øvelser nærme os plantens fysiske, æteriske og astrale kræfter, så deltagerne selv får erfaring og kendskab til metoden. Desuden vil der være oplæg om metodens baggrund og metodik.



Søndag

9.00-9.15

Birgitte, sansfølelse

9.15-11.45

Helle Koføed

Ernæring

– opstart +
madlavning og middag

11.45-12.15 pause

12.15-15.45

Niels Stokholm

Ernæringens grundprincipper

Ernæringen i samspillet mellem Jord, plante, dyr og kosmos. Hvorfor ernærer vi os? Er der en dybere mening bag? Fejlnæring opstår, når de sunde instinkter svækkes eller sættes overstyr. Hvorfor øger industrialiseringen og menneskets bevidsthedsudvikling denne svækkelse? Hvorledes kan en styrkelse af vore sansorganer optimere næringsoptagelsen?

Biodynamisk dyrkning

Den helhed – som et jordbrug udgør – må betragtes som en organisme, der er et organ i hele jordens organisme. Genem årstidsrytmerne er jorden påvirket af sol, måne, planeter og fiksstjerner.

Indsigten i denne kosmiske påvirkning ligger bag anvendelsen af de biodynamiske præparater og såkalendere – en anvendelse, der er nødvendig i vor tid. Derved hæves kvaliteten i fødevarerne for dyr og mennesker.

15.45-16.00 fælles oprydning

Lørdag

9.00-10.00

Birgitte

Orientering om afsluttende opgave

Kirsten Skjerbæk

10.00-12.00 + 13.30-17.00

Næringsstofferne: Proteiner, fedtstoffer, kulhydrater og salte

Indsigt i disse stoffers vej gennem kroppens organer og systemer fører til en afbalanceret kostplan. Hvordan dette kan lade sig gøre vil blive belyst gennem foredrag og dialog.

Næringsstoffernes kvalitet og betydning for menneskets væsensled. Hvad forstås ved kvalitet og hvilken betydning har kvaliteten af vores næringsstoffer for udviklingen og forvandlingen af vores væsensled (chakraer)? Der bliver rum for dialog om emnet.

Hvilken forskel er der på proteiner, fedtstoffer, kulhydrater og salte fra henholdsvis dyreriget og planteriget?

For at kunne lægge en individuel kostplan er det vigtigt at have indsigt i, hvorledes valget af fødevarer påvirker os. Forskellige fødeemner vil blive behandlet bl.a. dyrisk kost – plantekost og mælkeprodukter.

12.00-13.30 middag.

Søndag

9.00-10.00

Birgitte

Nydelsesmidlernes virkning på mennesket

10.15-12.15

Helle Kofoed

Madlavning

12.15-12.45

Pause

12.45-15.45

Kirsten Skjerbæk

De fire æterarter og forståelsen af liv

Det biologiske, det levende i mennesket, kaldes det æteriske. Her virker kræfter på en firefoldig måde i alt levende på jorden. I den antikke lære om de fire elementer har vi udgangspunkt for en forståelse. Ved at videreføre disse oplevelser til nutiden har vi et arbejdsfelt i området med varmeæter, lysæter, kemisk æter og livsæter. Disse fire æterarter vil blive sat i relation til fordøjelsen af vores føde.

15.45-16.00 fælles oprydning



*“Hvem der vil forstå og beskrive det levende,
må først og fremmest ånden uddrive;
så holder man delene i sin hånd,
der mangler ikke andet end livets bånd.”*

Mefisto i Goethes Faust, I del



*Kimen spirer i jordens nat,
planten vokser ved luftens kraft,
frugten modner ved solens magt*

*Således spirer sjælen i hjertets dyb,
således vokser åndens magt i verdens lys,
således modner menneskets kraft i glansen
fra Gud*

Rudolf Steiner

Lørdag

9.00-10.00

Birgitte

Rytmer i livet og at finde sin egen rytme

10.00-17.00

Helle Koføed

Madlavning samt generel og individuel ernæring

De vigtigste generelle retningslinier for en sund ernæring vil blive gennemgået. Sammensætningen vil blive anskueliggjort visuelt gennem fordelingen på tallerkenen, og bygger hovedsagelig på den seneste videnskabelige forskning. Som enkelt individ er en mere udvidet erkendelse af mennesket nødvendig. Vi har brug for en sund ernæring, der giver os en god jordforbindelse – uden at vi føler os tynget. Viden om menneskets temperamenter spiller her en stor rolle, men også helt individuelle måder, vi som mennesker er stillet ind i livet på, har betydning.



Søndag

9.00-11.30

Anders Høier

Kemiovelser og forståelsen af nogle vigtige grundstoffer

I laboratoriearbejde kan vi opleve grundstofferne og deres indre lovmæssigheder. Hvad er forskellen på tilstande og levende proceskemi?

Ved at opleve eksperimenter med grundstofferne kan vi udvikle en forståelse for f.eks. kulstoffet eller svovlens store betydning for dannelse af liv.

11.30-13.00 middag

13.00-15.45

Helle Koføed

Hvordan (er)nærer vi barnet, så det styrkes bedst muligt fysisk, sjæleligt og åndeligt?

Ernæringen spiller en afgørende rolle for barnets udvikling. Rytme og tryghed i dagligdagen er vigtigt og grundlæggende kendskab til barnets ernæring i de forskellige aldre gennemgås. Derudover kan man støtte barnet meget gennem kendskab til hvilke næringsmidler, der støtter det enkelte barns temperament.

15.45-16.00 fælles oprydning

Lørdag

9.00-11.00

Birgitte

**Lugt og smagsprocesser
i forbindelse med
fordøjelsen m.m.**

11.00-13.00

Helle Kofoed

Madlavning

13.00-13.30 pause

13.30-17.00

Jens Otto Andersen

**Fødevarer
– del og helhed**

Det er nødvendigt at udvide vores opfattelse af fødevarer fra stoffer til strukturer, fra ydre til indre kvalitet, fra del til helhed, fra lego til logos. Om hvordan det industrielle landbrug og den tilhørende forarbejdningsindustri indvirker på vores fødevarer, om økologisk og biodynamisk landbrug, og om hvordan et fremtidens landbrug kunne se ud.

Søndag

9.00-12.00

Niels Erik Boesen

**Grundfænomener fra
Goethes farvelære**

Farvernes fremkomst sker i samspil med lys og mørke og er i overensstemmelse med den måde alt organisk liv dannes. Den blå farves sammenhæng med mørket og den gule farves sammenhæng med lyset er for Goethes de 2 urfarver, der gennem metamorphose hæver sig opad til purpur – nedad til den grønne farve.

11.30-13.00 middag

13.30-15.45

Bent Pyskov

**Mælkesyrebakteriers
(MSB) betydning for
vores tarmflora og
kroppens balance.**

Mælkesyregæring – som metode – har været anvendt i mange kulturer langt tilbage i tiden. Kendes bedst fra surkål/ sauerkraut og i dag som div. mælkesyregærede grøntsagssafter.

Under gæringsprocessen fra f.eks. hvidkål til surkål opstår nye overraskende stoffer, som vi kan få glæde af. MSB stimulerer og virker opbyggende på fordøjelsen.

Vi vil sammen gennemgå processerne og få idéer til salater, saucer og andre retter.

15.45-16.00 fælles oprydning



Lørdag

9.00-12.00

Jens Otto Andersen**Det fantastiske protein**

Vi tænker typisk på proteinet som en af de 4 'gamle' hovedgrupper af ernæringsstoffer, ved siden af mineraler, kulhydrater og fedtstoffer. Men virkeligheden er en helt anden, og overraskende. Oplægget vil præsentere proteinet i spændingsfeltet mellem naturvidenskab og åndsvidenskab

12.00-13.30 middag

13.30-17.00

Bodil Søgaard**Kvalitet og sekundære stoffer**

De sekundære stoffer er de, der giver farve, duft og smag til vores planter. De sekundære stoffer fungerer også som immunforsvar for vore planter.

Foruden de gør livet lidt sjovere og maden mere smagfuld og duftende, fungerer de sekundære stoffer som antioxidanter, hvilket er altafgørende for vores sundhed.

Foruden den antioxidative effekt har hvert sekundært stof også en specifik virkning, f.eks. kamille er beroligende og ingefær forebyggende af slidgigt.

**Søndag**9.00-9.30 **Birgitte - opfølgning**

9.30-11.30

Helle Kofoed – madlavning

11.30-12.00 pause

12.00-15.45

Tina Hansen**De danske kornsorter/ korn i ernæringen**

- udviklingen af korn som næringsmiddel set i relation til menneskets udvikling gennem årtusinder. Her vil være fokus på Hvede, Byg, Havre og Rug som vi betragter som nordiske kornarter.

Hvorfra stammer disse planter, hvordan ernærer de os på forskellig vis og hvorledes skal fremtidens kornplanter se ud for at ernære mennesket bedst muligt?

15.45-16.00 fælles oprydning



Lørdag

9.00-9.30 - opfølgning
Birgitte

9.30-12.30
Pia Bischoff

Krydderurternes betydning for krop og bevidsthed

Krydr' din mad så fuglene synger og
hvorfor?

12.30-13.30 middag

14.00-17.00

Niels Erik Boesen

Maling med akvarelfarver – vådt i vådt

Vi øver grundtemaer ud fra Goethes
Farvelære og prøver på at komme tæt
på farvernes dannelse og dynamik som
grundlag for egentlig kunstnerisk virke
med farver.



Søndag

9.00-15.45
Helle Koføed

Gluten – glutenfri ernæring, brødbagning?

Desværre har mange mennesker besvær
med glutenindholdet i de 4 almindelige
danske kornsorter: hvede, rug, byg og
havre. Symptomerne kan være mange
– lige fra eksemer, gigt, oppustet mave,
træthed og depression. Der vil blive
givet anvisninger på bagning af brød
med glutenfrie korn/frø: F.eks. quinoa,
hirse, boghvede, majs og ris.

15.45-16.00 fælles oprydning

9.-10. april 2011

Fremlæggelse af opgaver. Kursistens
præsentation af afslutningsopgaven og
udlevering af beviser.
Herudover forskellige indslag afhængig
af tid.
Vi laver afslutningsmiddag søndag.

I foreningen har vi en køkkenhave, vi dyrker biodynamisk. Her er muligt for alle at være med. Vi mødes onsdage ulige uger fra 16.45 – 18.45 til fælles inspiration og havearbejde.

Herudover er der planlagt inspirationsdage

Lørdag den 19. juni fra kl. 9.00–15.00

Pia Bischoff

Krydderurter i den lille have til husbehov



Dyrkning - hvilke urter passer til mit behov? Hvor mange forskellige har jeg brug for? Høst - hvordan får vi flest mulige aktive stoffer i planterne? (flest

muligt færdigt dannede proteiner i urterne?)

Opbevaring - hvordan opbevares urterne bedst om vinteren?

Det lille urteapotek - hvad kan de forskellige urter gøre af godt i kroppen? Kan urterne have en bagside, vi skal være opmærksomme på.

Der vil være en let frokost

Pris: 500,- kr. Tilmelding senest 14 dage før kursusdagen

Onsdag den 18. august fra kl. 16.45–18.45

Hans-Christian Vollstedt

Et indblik i biernes verden

Denne aften vil vi tale om bierne, deres væsen og funktion i haven. Hvorfor er bierne så betydningsfulde for os? Hvad kan vi selv gøre for at understøtte bierne? Primært tager vi udgangspunkt i honningbien, men også andre bier som humlebien og solitære bier vil være en del af eftermiddagens tema. Honning og dets egenskaber vil blive belyst.

Om foredragsholderen: Hans-Christian Vollstedt blev introduceret til bierne som barn og vidste fra tidlig alder, at han senere i livet ville holde bier. Undersøger for tiden metoder til at fremme en mere naturnær tilgang til biavl. Han er udd. farmaceut, ernæringsterapeut og pt. heilpraktikerstud.

Pris 60,- kr. Gerne tilmelding.



Lørdag den 18. september fra kl. 10.00–15.00

Svend Erik Ibsen Houlberg

En dag med kompost

Jorden er en levende organisme, der hele tiden skal ernæres af kræfter fra kosmos. Evnen til at optage disse kræfter kan vi bibringe jorden via komposten. En kompost der bliver podet med de biodynamiske præparater forbedrer jordens livskraft på mange måder.

På kurset lærer du om det grundlæggende i at lave en god kompost. Vi vil sammen opbygge en idealkompost og tilsætter de biodynamiske præparater. Præparaterne er lægeplanter, der er præpareret på en særlig måde. Når vi tilsætter præparaterne lukkes komposten op for 6 kosmiske kraftstrømme der er med til at styrke både jord og afgrøder. Vi vil sammen fordybe os i de mange metoder der kan styrke forbindelsen mellem plante og kosmos.

Oplægsholder: Svend Erik Ibsen Houlberg

Svend Erik er uddannet miljøtekniker og har i en årrække koordineret det biodynamiske præparatarbejde i Østjylland. Han har virket som naturlæge og lærer i en årrække og har brugt det meste af sit liv på at meditere og forske i naturens skjulte sider.

Husk madpakke.

Pris 400,- kr.

Nye tiltag kan følges på hjemmesiden:
www.jorden-kalder.dk.
Haven ligger i forbindelse med
Audonicon, Grønnedalsvej 14,
8660 Skanderborg



Undervisere ved **Dynamisk Ernæringslære**



Anders Høier har i mange arbejdet med antroposofi og siden 1976 som lærer på Rudolf Steiner skoler og lærerseminarier. Foredrag og kurser om bl.a. antroposofi, naturvidenskab og Goethes naturvidenskabelige metode.



Bent Pyskov Uddannet kok. Har på Auvenia og kurstedet Humlegården selv tilberedt MSG i mange år, og ved kurser. Arbejder nu med kvalitetsundersøgelser med Stigbilledmetoden.



Birgitte Udbye Uddannet sygeplejerske. Gennemgående kursusleder og tovholder på forløbet.



Bodil Søgaard er biolog og har forsket i de sekundære stoffers betydning. Bodil er foredragsholder og medforfatter til bogen "Hvad er det du spiser" og til "Økologi og de sekundære stoffer"



Erik Frydenlund er uddannet Jordbrugsteknolog og eurytmist, har gennem de sidste 20 år givet kurser i Goetheanistisk iagttagelse i Danmark og England, samt arbejdet som biodynamisk gartner,



Helle Kofoed Kostvejleder og hømøopat med klinik i Silkeborg. Udgiver bøger om ernæring. Holder kurser og foredrag.



Kirsten Skjerbæk udd. farmaceut og ernæringsterapeut DET. Har arbejdet mange år med Rudolf Steiners antroposofi. Egen klinik i Esbjerg, underviser og foredragsholder om ernæring og filosofi. Skriver i bl.a. Pimpegyden,

tidsskrift for Steinerbørnehaver. Ønsker at bygge bro mellem ånds- og naturvidenskaben.



Jens Otto Andersen Ph.D. Jens-Otto Andersen har tidligere arbejdet ved Landbohøjskolen, og arbejder nu med fødevarer kvalitet og biokrystallisation ved Biodynamisk Forskningsforening. Han har siden 1998 haft tætte samarbejder med tyske og hollandske forskere omkring udvikling af en helhedsorienteret tilgang til fødevarer kvalitet.



Klaus Loehr-Petersen projektleder for Foreningen for Biodynamisk Jordbrug, underviser.



Niels Erik Boesen Uddannet som grafisk designer. Har været gæsteelev ved Azzensa Malerskolen i Dornach og gået på den biodynamiske skole i Järna i Sverige. Har gennem en kortere årrække drevet eget jordbrug. Blev senere lærer ved Vester Møllegård Højskole på Ærø.



Niels Stokholm Uddannet civilingeniør. Senere lektor og forsker på DTH. Sideløbende hermed beskæftiget med at fordybe sig i det antroposofiske menneskebillede. Siden 1975 drevet Thorshøjgård som et alsidigt biodynamisk jordbrug. Holder foredrag om biodynamisk jordbrug og kvalitets ernæring.



Pia Bischoff Pædagog, urterbehandler, driver Urtegartneriet på Læsø, kost- og livsstilsvejleder. Afholder kurser om bl.a. kost og urter, dyrkning og pasning af urter, lav dit eget husapotek.



Tina N. Hansen - uddannet i biodynamisk landbrug i England på Emerson College. Senere medstifter af D. Forbrugersammenslutning i Jylland. Har lavet forsøg med gamle kornsorter siden 1999.

Praktiske oplysninger

Kursusform

Foredrag, dialog, erfaringsudveksling, øvelser. Praktisk madlavning, hvor vi i fællesskab vil udfolde vores kreative evner inspireret ud fra undervisningen. Der kommer forslag, smagsprøver og opskrifter på spændende grønne retter til inspiration på arbejde og i hjemmet. Andre kreative udfoldelser. Der vil være afslutningsopgave.

Sted

Grønnedalsvej 16, 8660 Skanderborg

Sendes til Birgitte Udbye
Vejlby Tofte 106,
8240 Risskov

Tilmeldingsblanket

Bioynamisk Ernæringsbevidsthed 2010-2011
Gælder samtidig som passivt medlemskab af foreningen
"Jorden Kalder – biodynamisk ernæringsbevidsthed"

Navn:

Adresse:

Postnr.:

By:

Email:

Tlf. nr.:

Ønske om fælleskørsel
ja..... nej.....

Navn, by og tlf. nr på fælles deltagerliste til kursister:
ja..... nej.....

Biodynamisk ernæring - hele forløbet

Weekend, dato

Evt. bemærkninger:

Dato:

Underskrift:

Kursuspris

1.800 kr. pr. weekend, hele forløbet 13.800 kr.
(rabat på 800,-)

Biodynamisk/økologisk forplejning er inkluderet.

Kurser arrangeres af foreningen 'Jorden Kalder – Biodynamisk ernæringsbevidsthed' I kursusprisen indgår medlemskab af foreningen

Vedtægter kan læses på hjemmesiden.

Tilmelding til "Biodynamisk ernæringsbevidsthed"

Ved udfyldning af tilmeldingsformular og indbetaling af tilmeldingsgebyr på kr. 1.000,-

Ved frmelding mere end 2 uger før start betales 500 kr. til adm. Senere end 2 uger før kursusstart, tilbagebetales tilmeldingsgebyr ikke.

1. rate 6.800,- kr. betales senest den 13. august
2. rate 6.000,- kr. betales senest den 10. december.

Indbetaling på registreringsnummer 9860
konto 0000-220-191

Overnatning

Muligt ved kursusstedet. Ring og aftal nærmere på 86524755

Yderligere oplysninger kan fås ved Birgitte Udbye
birgitteudbye@jorden-kalder.dk

Kan også benyttes, hvis du ønsker at komme på en e-mail liste med opdatering af nye tiltag.
32108318/50568617(mobil)

Ændringer i kursusprogram kan forekomme.