

Leven in harmonie met de maan



**MAAN
KALENDER
2024**

Esther van Heerebeek

Voorwoord

Deze Maankalender 2024 is alweer de vijfde editie van mijn hand, wederom met veel plezier en enthousiasme gemaakt. Als astrologe run ik praktijk *Het 12e Huis* waar ik (online) cursussen en workshops geef op het gebied van astrologie, tarot, numerologie en spiritualiteit.

In deze Maankalender 2024 belicht ik de maan weer vanuit diverse invalshoeken, zodat je iedere dag kunt leven in harmonie met de maan. De maan heeft met al haar fasen invloed op mens, dier en natuur en het is fijn om je daar dagelijks bewust van te zijn. Dan kun je er je voordeel mee doen, onder andere op het vlak van tuinieren, gezondheid, huidverzorging, voeding en relaties.

In deze editie van de Maankalender lees je onder meer wanneer het een goed moment is om je haren te knippen of specifieke werkzaamheden in je tuin te doen. Het hele jaar door lees je wat je het beste kunt doen bij iedere maanfase. Op iedere bladzijde vind je duidelijke symbolen die aangeven waar de betreffende maanfase gunstig voor is. Naast uiteenlopende tips en adviezen, vind je in deze kalender activiteiten die gunstig zijn om te ondernemen tijdens specifieke maanfasen, plus diverse tips en suggesties die je gemakkelijk zelf kunt uitproberen. Ook een aantal eeuwenoude maanmythes worden belicht.

Tips over gezondheid zijn overigens ondersteunende tips. De adviezen uit deze Maankalender zijn in geen enkel geval bedoeld als vervanging van medisch advies of diagnose. Ga bij twijfel of aanhoudende klachten altijd naar je huisarts of specialist!

Ik wens je veel leesplezier toe, en een mooi, inspirerend maanjaar 2024!

Astrologische groet,
Esther van Heerebeek – www.het12ehuis.nl

In deze maankalender wordt dagelijks, zowel visueel als in cijfers, informatie gegeven over de maan en de zon. Boven de horizontale lijn staat per dag aangegeven in welk dierenriemteken de maan staat, vanaf welk tijdstip de maan afhoudend is en het volgende dierenriemteken in gaat. Daarboven wordt aangegeven als het nieuwe maan is, of eerste kwartier, volle maan of laatste kwartier. Verder wordt hier ook vermeld wanneer de maan in haar apogeum (verste van de aarde af) of in het perigeum (dichtste bij de aarde) staat of als er een verduistering is.

Achter de tekst van het dierenriemteken waar de maan die dag in staat, staan het symbooltje van dat teken en de symbooltjes ☽ ♋ ♌ ♍ ♎, om aan te geven welke gewassen die dag in harmonie met de maan kunnen worden geplant, gezaaid, bewerkt of geoogst, of goed zijn om die dag te eten. De betekenis van deze symbooltjes is:

☽ – vruchtdagen: bewerken of eten vruchtgewassen;

♋ – worteldagen: bewerken of eten van (ondergronds groeiende) wortelgewassen;

♌ – bloemdagen: bewerken of eten van bloemen of bloemgewassen, zoals bloemkool of broccoli;

♍ – bladgroenten: bewerken of eten van bladgroenten.

Onder de verticale lijn staan respectievelijk de tijden van opkomst (↑) en ondergang (↓) van de zon en maan, berekend voor Utrecht (5°6' OL). In België is dit tussen Hasselt en Leuven (Geel, Diest, Aarschot). Voor het oosten van het land (zowel Nederland als België) is dat ± 7 minuten vroeger; voor het westen van Nederland ± 4 (of westen van België ± 5 tot 6) minuten later.

Alle tijden in de agenda worden aangegeven in MET (Midden Europese Tijd) of in MEZT (Midden Europese Zomertijd).

Achterin deze maankalender staat vanaf 30 december op de achterkant van de bladzijde extra informatie over de dierenriemtekens, de afhoudende maan en de betekenis van de dagelijkse symbolen.



MAANDAG 1 januari



Nieuwjaarsdag

Apogeum 16.29 404.910 km

Maan in Maagd ♍ ♁ ♋

☉ ↑ 8.48 ↓ 16.38 ☽ ↑ 22.30 ↓ 11.47

week 1

Gelukkig nieuwjaar en de beste wensen voor 2024!

De maan staat op deze eerste dag van het nieuwe jaar in het analyserende teken Maagd. Is één van je goede voornemens voor 2024 om gezonder te gaan eten en leven, dan is dit een goed moment om daarmee te starten. Het dierenriemteken Maagd is namelijk verbonden met de spijsvertering en heeft associaties met gezondheid.

Pas je eetpatroon en voeding met kleine stappen aan. De kans dat je dit goed afaaat en dat je het vol gaat houden is dan vele malen groter. Probeer meer fruit en groenten toe te voegen, aangezien daar ontzettend veel mineralen, vitamines en andere goede bouwstoffen in zitten voor je lichaam. Zorg daarnaast dat je je suikerinname beperkt en de juiste koolhydraten eet. Combineer dit met het drinken van veel water en het zo vaak mogelijk kiezen voor puur en onbewerkt voedsel.



Maan in: Maagd

Element: Aarde

Phase: Afnemende maan

Plantdeel: Wortel

Dagkwaliteit: Koudedag

Lichaamsdeel: Darmen, zenuwen, milt, alvleesklier



DINSDAG

2 januari



Mercurius direct vanaf 4.07

Maan in Maagd ♍ ♁, afhoudend vanaf 23.13

☉ ↑ 8.48 ↓ 16.39 ☽ ↑ 23.41 ↓ 11.56

week 1

Doordat de planeet Mercurius vandaag weer direct (vooruit) gaat lopen, kun je het gevoel hebben dat het nieuwe jaar nu pas echt begint! Er komt namelijk weer vaart in dingen en dat past bij eventuele goede voornemens of het starten met je werk of studie na de kerstvakantie.

Het dierenriemteken Maagd, waar vandaag de maan in staat, is astrologisch verbonden met het zogenaamde zesde huis. Astrologische huizen geven levensgebieden aan, waarin de energie van planeten en dierenriemtekens tot uiting komen.

Het zesde huis gaat over het organiseren van je dagelijkse leven. De routine, de regelmaat en de aandacht voor details. Dit huis kan informatie geven over het werk van iemand en over de aanleg wat betreft gezondheid.



Maan in: Maagd

Element: Aarde

Fase: Afnemende maan

Plantdeel: Wortel

Dagkwaliteit: Koudedag

Lichaamsdeel: Darmen, zenuwen, milt, alvleesklier



MAANDAG 10 juni



Maan in Leeuw ♌ ☽ ♌

☉ ↑ 5.20 ↓ 21.59 ☽ ↑ 8.48 ↓ 1.07

week 24

De maan staat vandaag wassend in de trotse Leeuw. Het hart en de rug hebben gedurende maan-in-Leeuw-dagen extra aandacht nodig. Zeker wanneer je ongemakken ervaart ten aanzien van je hart of rug. Een hoge bloeddruk kan beter vermeden worden en dat gebeurt meestal wanneer je je ontspant. Maak daar vandaag dus ruimte voor in je agenda.



Ontspanning kan bevorderd worden door *jasmijn- of jeneverbesolie* aan het badwater toe te voegen. Het gezicht en de hals kunnen er ook mee ingewreven worden, dit verbetert de bloedsomloop. Verder kan het helend zijn om je rug, nek en schouders in te wrijven met *eucalyptus-, jeneverbes-, zwarte peper-, lavendel- of rozemarijnolie*. Dit neemt namelijk stress, angst en nerveuze spanning weg. Daarbij kan het pijn en spierspanning helpen te verlichten.

Maan in: Leeuw

Element: Vuur

Phase: Wassende maan

Plantdeel: Vrucht

Dagkwaliteit: Warmtedag

Lichaamsdeel: Hart, rug, middenrif, ogen, slagaders



MAANDAG

26 augustus



Laatste kwartier om 11.26

Maan in Stier ♉ ♀ ☽, om 5.04 in Tweelingen ♊ ♀ ☽

☉ ↑ 6.42 ↓ 20.39 ☾ ↑ 23.10 ↓ 16.05

week 35

Vanaf vandaag staat de maan een paar dagen afnemend in Tweelingen en om 11.26 uur start het laatste kwartier van deze maancyclus.

Dit laatste kwartier in augustus is een uitstekende periode om na te denken over wat je graag zou willen bewaren voor de koude maanden die gaan komen. Dit kan letterlijk zijn, door bijvoorbeeld fruit in te maken of groentes schoon te maken en in te vriezen. Het kan ook symbolisch zijn, in de vorm van herinneringen die je graag wenst te bewaren. Het is misschien een goed idee om een fotoalbum te maken van de foto's van je vakantie of in een dagboek je vakantieherinneringen op te schrijven. Dit laatste past goed bij de invloed van de maan vandaag in Tweelingen, het communicatieve teken van de dierenriem.



Maan in: Tweelingen

Element: Lucht

Fase: Afnemende maan

Plantdeel: Bloem

Dagkwaliteit: Luchtdag, lichtdag

Lichaamsdeel: Longen, schouders, armen, handen



DONDERDAG 12 september



Maan in Boogschutter ♐♌♍, om 4.37 in Steenbok ♐♌♍

☉ ↑ 7.10 ↓ 20.01 ☾ ↑ 17.42 ↓ -.-

week 37

Vanochtend vroeg is de maan van teken gewisseld. Van de vurige Boogschutter is ze naar de aardse Steenbok gegaan.

Steenbok is een aardeteken en is serieus, zorgvuldig en heeft een goed overzicht. Dat maakt deze dag uitermate geschikt om met geldzaken bezig te zijn, je administratie op orde te brengen of een financieel plan voor jezelf te maken. Je hebt nu de discipline om hiermee bezig te zijn. Het kost je namelijk minder moeite om je te concentreren of je bezig te houden met saaie of tijdrovende klusjes.

Dat geldt ook voor achterstallig onderhoud aan je huis. Zolang de maan in het aardse teken Steenbok staat, voel je je verantwoordelijk voor het werk dat je te doen staat en doe je wat moet gebeuren.



Maan in: Steenbok

Element: Aarde

Phase: Wassende maan

Plantdeel: Wortel

Dagkwaliteit: Koudedag

Lichaamsdeel: Botten, gewrichten (knieën), huid



ZONDAG

24 november



Maan in Maagd ♍ ♀ ♀, afhoudend vanaf 21.10

☉ ↑ 8.15 ↓ 16.37 ☽ ↑ 0.39 ↓ 14.14

week 47

Wanneer de maan in de kritische Maagd staat, is het de beste dag om ramen te wassen of schoon te maken. Het gaat je nu beter en sneller af dan anders. Ook de administratie uitpluizen of iets tot in detail uitwerken kunnen op deze dagen heel goed. Tijdens deze dagen ben je gevoeliger voor voeding en leefgewoonten. Je kunt wat meer last hebben van de spijsvertering, maag of obstipatie. Verder is dit een prima dag voor sollicitaties of het oppakken van nieuwe taken.

Wil je op deze zondag een verwenmomentje voor jezelf, dan kun je een heerlijk bad nemen, een verzorgend gezichtsmasker aanbrengen of je haren voeden met een intensief hydraterend haarmasker. Daar is het nu eveneens een geschikte dag voor.



Maan in: Maagd

Element: Aarde

Fase: Afnemende maan

Plantdeel: Wortel

Dagkwaliteit: Koudedag

Lichaamsdeel: Darmen, zenuwen, milt, alvleesklier

Afhoudende maan

De afhoudende maan wordt ook wel met de Engelse term void of course (v.o.c.) aangeduid. De periode van de afhoudende maan kan enkele seconden, een paar minuten, uren of een aantal dagen duren. De maan is afhoudend als zij geen aspecten meer maakt met andere planeten voordat zij het dierenriemteken waar ze op dat moment in staat verlaat. In deze kalender worden bij de bepaling van de afhoudende maan alleen de zeven klassieke planeten betrokken: Zon, Mercurius, Venus, Mars, Jupiter en Saturnus.

Als de maan bijvoorbeeld door het teken Kreeft loopt dan wordt de maan afhoudend vanaf een bepaald tijdstip waarop het laatste aspect wordt gemaakt totdat zij overgaat naar het volgende teken Leeuw. In het voorbeeld hieronder staat de maan in Kreeft en wordt afhoudend om 14:45 tot zij om 19:59 het volgende teken Leeuw binnengaat.

In deze periode is het verstandig geen belangrijke beslissingen te nemen. Start niets nieuws, want meestal behaal je niet het gewenste resultaat. Vaak moet je tijdens de afhoudende maanfase veel meer moeite doen voor dingen en niets werkt zoals het zou moeten. Tekenen liever geen contracten, laat je niet opereren en koop geen dure spullen zoals een auto, huis of boot. Tijdens de afhoudende maan kun je juist beter relaxen en alles een beetje op z'n beloop laten. Voer alleen routinetaken uit en verplichtingen waar je echt niet onderuit komt.



DONDERDAG
31 december

Oudejaarsavond



Maan in Kreeft ☾ ♋, afhoudend vanaf 14:45, om 19:59 in Leeuw ♌ ☽ ♌

☉ ↑ 8:48 ↓ 16:38 ☾ ↑ 17:49 ↓ 10:07

week 53

**In deze maankalender staat per dag met symbooltjes
aangegeven dat het een goede dag is:**



om geldzaken te regelen of de administratie te doen.



om te schoffelen en onkruid te wieden.



om aandacht te hebben voor relaties en vriendschappen.



om te bemesten.



voor huid- en haarverzorging, inclusief haren wassen.



om te oogsten.



om nagels te knippen.



om feest te vieren.



om haar te knippen.



voor een massage.



om te vasten, ontgiften, detoxen, afvallen of diëten.



voor meditatie.



om schoon te maken, huishouden of de was te doen.



voor ontspanning en rustig aan doen.



verhoogde kans op hoofdpijn is.



om extra water te drinken.



om gras te maaien.



om uitgebreid te koken, bakken en in te maken.



om te planten.



om planten water te geven.



om te snoeien.



om boodschappen te doen.



om te klussen en te verbouwen.



Uitgave:

Uitgeverij Hajefa
Zuidwijkstraat 80
2729 KE Zoetermeer
tel: 0031 (0)79 362 56 50
e-mail: info@hajefa.nl
internet: www.hajefa.nl

Deze kalender kunt u bestellen via onze website: www.hajefa.nl

© Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer september 2023, WWW.HAJEFA.NL

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever of de auteur.

Layout: Peter Saarloos

Tekst: Esther van Heerebeek

(Omslag)ontwerp: Désirée Wassenaar

ISBN: 978-94-6331-830-3 NUR: 014

Disclaimer

Ondanks dat wij streven naar de grootst mogelijke nauwkeurigheid, zijn wij niet verantwoordelijk en/of aansprakelijk te stellen voor schade en/of verlies welke voort zouden kunnen komen uit het gebruik van de in deze uitgave gegeven tekst en informatie. Wijzigingen, correcties en/of onjuistheden zijn voorbehouden.