

Maanagenda

2024

persoonlijke gegevens

naam _____

adres _____

postcode & plaats _____

telefoon / mobiel _____

fax _____

e-mail _____

geboortegegevens _____

beroep _____

bij ongeval
waarschuwen _____

huisarts _____

bloedgroep _____



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

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

© Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer augustus 2023, www.hajefa.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, 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. Het auteursrecht van de teksten berust bij de betreffende auteur.

Ontwerp en layout: Peter Saarloos
 Omslagontwerp: Désirée Wassenaar

NUR: 721/011

ISBN: 978-94-6331-831-0

Disclaimer

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

J A A R O V E R Z I C H T													2 0 2 4				
	januari					februari					maart						
Wk	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	Wk	
Ma	①	8	15	22	29	5	12	19	26		4	11	18	25	Ma		
Di	2	9	16	23	30	6	13	20	27		5	12	19	26	Di		
Wo	3	10	17	24	31	7	14	21	28		6	13	20	27	Wo		
Do	4	11	18	25	1	8	15	22	29		7	14	21	28	Do		
Vr	5	12	19	26	2	9	16	23		1	8	15	22	29	Vr		
Za	6	13	20	27	3	10	17	24		2	9	16	23	30	Za		
Zo	7	14	21	28	4	11	18	25		3	10	17	24	③①	Zo		
	april					mei					juni						
Wk	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	Wk	
Ma	①	8	15	22	29	6	13	②①	27		3	10	17	24	Ma		
Di	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	Di		
Wo	3	10	17	24	1	8	15	22	29		5	12	19	26	Wo		
Do	4	11	18	25	2	⑨	16	23	30		6	13	20	27	Do		
Vr	5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28	Vr		
Za	6	13	20	②⑦	4	11	18	25		1	8	15	22	29	Za		
Zo	7	14	21	28	5	12	①⑨	26		2	9	16	23	30	Zo		
	juli					augustus					september						
Wk	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	Wk
Ma	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30	Ma	
Di	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24	Di		
Wo	3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25	Wo		
Do	4	11	18	25	1	8	15	22	29		5	12	19	26	Do		
Vr	5	12	19	26	2	9	16	23	30		6	13	20	27	Vr		
Za	6	13	20	27	3	10	17	24	31		7	14	21	28	Za		
Zo	7	14	21	28	4	11	18	25		1	8	15	22	29	Zo		
	oktober					november					december						
Wk	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	53	Wk
Ma		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30	Ma	
Di	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31	Di	
Wo	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	②⑤	Wo		
Do	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	②⑥	Do		
Vr	4	11	18	25	1	8	15	22	29		6	13	20	27	Vr		
Za	5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28	Za		
Zo	6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29	Zo		

J A A R O V E R Z I C H T										2 0 2 5								
Wk	januari					februari					maart					Wk		
	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13		14	
Ma		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31	Ma	
Di		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25		Di	
Wo	①	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26		Wo	
Do	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27		Do	
Vr	3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28		Vr	
Za	4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29		Za	
Zo	5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30		Zo	
Wk	april					mei					juni					Wk		
	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26		27	
Ma		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	Ma	
Di	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		Di	
Wo	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		Wo	
Do	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26		Do	
Vr	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27		Vr	
Za	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		Za	
Zo	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29		Zo	
Wk	juli					augustus					september					Wk		
	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
Ma		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29	Ma	
Di	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30		Di
Wo	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24		Wo	
Do	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25		Do	
Vr	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26		Vr	
Za	5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27		Za	
Zo	6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28		Zo	
Wk	oktober					november					december					Wk		
	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53			
Ma		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	Ma	
Di		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		Di
Wo	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31		Wo
Do	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		Do	
Vr	3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		Vr	
Za	4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		Za	
Zo	5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		Zo	

Uitleg Maanagenda

In deze maanagenda wordt dagelijks, zowel visueel als in cijfers, informatie gegeven over de maan en de zon. Onder de verticale blauwe lijn staan in het midden 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 het land ± 4 (of België 5 tot 6) minuten later.

donderdag ☉ ↑ 8:48 ↓ 16:38 ☾ ↑ 17:49 ↓ 10:07

3I

Maan in Kreeft ☊ ☍ ☎, afhoudend vanaf 14:45, om 19:59 in Leeuw ☊ ☍ ☎

Oudejaarsavond

Onder de tijdstippen van zon- en maanopkomst staat per dag aangegeven in welke dierenriemteken de maan staat, vanaf welk tijdstip de maan afhoudend is en het volgende dierenriemteken in gaat. Achter de naam van het dierenriemteken staan drie symbooltjes: eerst het astrologische symbool voor het dierenriemteken, gevolgd door het symbool of het die dag een vrucht- (♌), wortel- (♍), bloem- (♎) of bladdag (♏) is, wat afhankelijk is van het dierenriemteken waar de maan dan in staat. Meer informatie hierover vindt u op de volgende bladzijde. Het laatste symbool geeft aan of de energie van de maan stijgend (☽) of dalend (☿) is. Daaronder wordt in lichtblauw aangegeven als het nieuwe maan, eerste kwartier, volle maan of laatste kwartier is. Verder wordt hier ook vermeld als 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. Feestdagen of andere bijzondere dagen worden in rood aangegeven.

JAAROVERZICHT													2023				
	januari					februari					maart						
Wk	52	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	Wk
Ma		2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27	Ma
Di		3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28	Di
Wo		4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29	Wo
Do		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30	Do
Vr		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31	Vr
Za		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25		Za
Zo	①	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26		Zo
	april					mei					juni						
Wk	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	Wk	
Ma		3	⑩	17	24	1	8	15	22	⑲		5	12	19	26	Ma	
Di		4	11	18	25	2	9	16	23	30		6	13	20	27	Di	
Wo		5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28	Wo	
Do		6	13	20	⑳	4	11	⑱	25		1	8	15	22	29	Do	
Vr		7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30	Vr	
Za	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24		Za	
Zo	2	⑨	16	23	30	7	14	21	⑳		4	11	18	25		Zo	
	juli					augustus					september						
Wk	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	Wk
Ma		3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25	Ma
Di		4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26	Di
Wo		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27	Wo
Do		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28	Do
Vr		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29	Vr
Za	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30	Za
Zo	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24		Zo
	oktober					november					december						
Wk	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	Wk
Ma		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	⑳	Ma
Di		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	㉑	Di
Wo		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	Wo
Do		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	Do
Vr		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	Vr
Za		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	Za
Zo	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31	Zo



Onder in het dagvak staat aan de buitenzijde de maanfase visueel weergegeven. Als de ronde kant aan de rechterkant van de maan staat, dan is het wassende maan. Dit is vanaf nieuwe maan tot de volle maan. Staat de ronde kant aan de linkerkant, dan is het afnemende maan. Dit is vanaf de volle maan tot de nieuwe maan.



Verder wordt onderin per dag met symbolen aangegeven welke activiteit op de betreffende dag goed is om te doen. Op de achterflap van de omslag staat de uitleg van de hier gebruikte symbolen.

Achter de tekst van het dierenriemteken waar de maan die dag instaat staat het symbooltje van dat dierenriemteken 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.

Verklaring symbolen dierenriemtekens:

- | | |
|--------------|----------------|
| ♈ Ram | ♎ Weegschaal |
| ♉ Stier | ♏ Schorpioen |
| ♊ Tweelingen | ♐ Boogschutter |
| ♋ Kreeft | ♑ Steenbok |
| ♌ Leeuw | ♒ Waterman |
| ♍ Maagd | ♓ Vissen |

Schoolvakanties

Vakantiedata Nederland schooljaar 2023-2024

vakantie	noord/midden/zuid	bo/vo	data
herfst	noord	bo+vo	21-10-23 t/m 29-10-23
herfst	midden/zuid	bo+vo	14-10-23 t/m 22-10-23
kerst	noord/midden/zuid	bo+vo	23-12-23 t/m 07-01-24
voorjaar	noord/midden	bo+vo	17-02-24 t/m 25-02-24
voorjaar	zuid	bo+vo	10-02-24 t/m 18-02-24
mei	noord/midden/zuid	bo+vo	27-04-24 t/m 05-05-24
zomer	noord	bo+vo	20-07-24 t/m 01-09-24
zomer	midden	bo+vo	13-07-24 t/m 25-08-24
zomer	zuid	bo+vo	06-07-24 t/m 18-08-24

Vakantiedata Nederland schooljaar 2024-2025

vakantie	noord/midden/zuid	bo/vo	data
herfst	noord/midden	bo+vo	26-10-24 t/m 03-11-24
herfst	zuid	bo+vo	19-10-24 t/m 27-10-24
kerst	noord/midden/zuid	bo+vo	21-12-24 t/m 05-01-25
voorjaar	noord	bo+vo	15-02-25 t/m 23-02-25
voorjaar	midden/zuid	bo+vo	22-02-25 t/m 02-03-25
mei	noord/midden/zuid	bo+vo	26-04-25 t/m 04-05-25
zomer	noord	bo+vo	12-07-25 t/m 24-08-25
zomer	midden	bo+vo	19-07-25 t/m 31-08-25
zomer	zuid	bo+vo	05-07-25 t/m 17-08-25

Bron: ministerie van onderwijs www.rijksoverheid.nl De data van de zomer-, kerst- en 1 week van de meivakantie zijn verplicht. Voor de overige vakantiedata geldt dat het ministerie van OCW voor deze vakanties slechts adviesdata aangeeft. Scholen mogen hier dus van afwijken. Het ministerie adviseert om bij de school na te gaan op welke dagen deze gesloten is in verband met vakantie.

Vakantiedata Vlaanderen

vakantie	schooljaar 2023-2024	schooljaar 2024-2025
herfst	30-10-23 t/m 05-11-23	28-10-24 t/m 03-11-24
kerst	25-12-23 t/m 07-01-24	23-12-24 t/m 05-01-25
krokus	12-02-24 t/m 18-02-24	03-03-25 t/m 09-03-25
Paas	01-04-24 t/m 14-04-24	07-04-25 t/m 21-04-25
Hemelvaart	09-05-24 t/m 10-05-24	29-05-25 t/m 30-05-25
zomer	01-07-24 t/m 31-08-24	01-07-25 t/m 31-08-25

Bron: www.ond.vlaanderen.be

Afhoudende maan

De afhoudende maan wordt ook wel met de Engelse term *void of course* (voc) 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 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.

Mercurius retrograde

Het moment waarop de planeet Mercurius retrograde gaat lopen wordt ook aangegeven tot het moment waarop Mercurius weer vooruit gaat lopen (direct). In de periode van een retrograde Mercurius is het beter om geen belangrijke afspraken of contracten te tekenen. In deze periode kunnen er problemen zijn met afspraken, communicatie, het verkeer en computers. Het geeft ook een verdieping naar binnen en de terugkeer naar een bepaalde situatie.

Stijgende en dalende maan

Met het symbooltje \sphericalangle wordt aangegeven dat de energie van de maan stijgend is en met het symbooltje \sphericalcap dat de energie van de

maan dalend is. De stijgende en dalende energie heeft niets te maken met de fase van de maan, maar met de positie in het dierenriemteken. In de dierenriemtekens Boogschutter, Steenbok, Waterman, Vissen, Ram en Stier is de energie stijgend. De zon loopt door deze tekens van donker (december) naar licht (juni) en komt overeen met het ontluiken uit het donker, expansie, groei en bloei. In de tekens Tweelingen, Kreeft, Leeuw, Maagd, Weegschaal en Schorpioen is de energie dalend. De zon loopt door deze tekens van licht (juni) naar donker (december). De tekens Tweelingen en Boogschutter zijn de overgangstekens in de energie van dalend naar stijgend en andersom en kunnen daardoor eigenlijk niet specifiek worden toebedeeld tot de stijgende of dalende energie. De maan in deze wisseltekens kan eventueel voor een weersverandering zorgen.

De energie van deze stijgende en dalende tekens komt maandelijks ook via de maan tot uitdrukking. Bij stijgende energie stijgen de sappen van planten en bomen op en activeren en stimuleren de bovengrondse groei en dit is een goede periode om groenten en fruit te oogsten. Bij dalende energie daalt de energie en dit activeert en stimuleert de ondergrondse (wortel-)groei en is dus heel geschikt om te zaaien, te poten of te planten. De energie van de stijgende en dalende energie kan natuurlijk ook gecombineerd worden met de wassende of afnemende fase van de maan om bovengrondse groei of juist ondergrondse groei te bevorderen.

Zomer- en wintertijd

Alle tijden in de agenda worden aangegeven in MET (Midden Europese Tijd) of in MEZT (Midden Europese Zomertijd). Bij het samenstellen van de agenda en de tijden is nog steeds rekening gehouden met de wisseling van wintertijd naar zomertijd eind maart en weer terug naar wintertijd eind oktober.

Eten in het ritme van de maan

Kim Bell

De relatie tussen de maanstanden en voedsel wordt al eeuwen bestudeerd en geobserveerd. De maan en de sterren waren een houvast en een mysterieus kompas dat iedere avond opnieuw aan de hemel verscheen. Zonder afleiding van kunstlicht moet dat een waar spektakel zijn geweest. De aantrekkingskracht van de maan heeft invloed op de getijden van de aarde en velen geloven dat dit ook invloed heeft op ons lichaam, op onze ziel en ook op het voedsel dat we consumeren. De maan doorloopt tijdens haar maancycclus acht verschillende fasen, elk met haar eigen unieke energie en kwaliteiten. Er is een uniek verband tussen de cyclus van de maan en het ritme van de vrouw. We zien dit terug in de menstruatiecyclus van de vrouw dat in een haast één-op-één gelijke cyclus loopt, maar ook de niet-menstruerende vrouw is sterk verbonden met het ritme van de maan en haar wijsheid. Beide cycli duren (ongeveer) 28 dagen en kennen eenzelfde patroon van naar buiten bewegen en naar binnen keren. Een patroon dat zich maan na maan herhaalt.

Kim Bell schreef in 2019 samen met Karin Persons een online *Cyclusprogramma over de relatie van Voeding met de Maan* en de vrouwelijke cyclus. Dit unieke programma draagt de naam MoonFood. In dit artikel neemt Kim Bell je mee op reis door het ritme van de maan en zal ze de MoonFood-wijsheid over de maan, voeding en de vrouwelijke cyclus met elkaar verbinden. Door middel van archetypische kwaliteiten zullen de verschillende fasen tot leven komen en als kers op de taart zal er voor iedere fase een recept worden gedeeld uit het MoonFood-programma dat perfect past bij de fase van de maan en de desbetreffende fase van de vrouwelijke cyclus.

De maan en voeding

Esther van Heerebeek - Het 12e Huis

Inleiding

Tegenwoordig bestaan er heel veel tips en adviezen om je gezondheid en leefstijl te verbeteren. Voeding is een belangrijk onderdeel hierbij. Hippocrates zei immers al: 'Uw voedsel moet u tot arts enij zijn.' In het kader van deze Maanagenda 2024, ga ik op onderzoek uit welke invloeden de maan en haar maanfasen op voeding en gezondheid hebben. Allereerst is het goed om te kijken naar wat ziekte is. De algemene definitie op Wikipedia luidt als volgt: 'Ziekte is een lichamelijke of psychische aandoening die een levend wezen belemmert in het normale functioneren. Een ziek organisme is uit zijn evenwicht; er is sprake van een verstoorde homeostase. Ziekte gaat vaak gepaard met symptomen die wijzen op de abnormale toestand.' Het gaat hier dus om een disbalans in je lichaam, die door interne of externe oorzaken verstoord is.

De oplossing voor ziekte

Wat mijns inziens in eerste instantie belangrijk is, is dat je bij ziekte of ongemakken op zoek gaat naar de oorzaak van je klachten. Natuurlijk helpt soms een kruid, zalfje of paracetamolletje om de symptomen van klachten op te lossen. Soms ook niet, of tijdelijk, en dan komen klachten langzaam maar zeker weer terug. Dan is het zeker interessant om uit te zoeken waar de disbalans in je lichaam zich bevindt. Het is daarbij van belang dat je weet dat ziekte niet altijd zijn oorzaak vindt in je fysieke lichaam. Ook angst, stress, negatieve gedachten of overtuigingen kunnen

bijdragen aan deze disbalans. Evenals gebeurtenissen in je dagelijkse leven en in de wereld om je heen. Dit kan je weerstand omlaag brengen, waardoor je vatbaarder kunt worden voor virussen en bacteriën of andere invloeden van buitenaf.

Eigen verantwoordelijkheid

Een andere belangrijk factor is dat je zelf je verantwoordelijkheid neemt bij het 'willen' genezen. Een arts, regulier of alternatief, kan je alleen bijstaan bij het helpen, jezelf te genezen. Wanneer een arts een medicijn voorschrijft en jij neemt deze niet, dan zul je waarschijnlijk niet beter worden. Ook wanneer je de 'schuld' van je ziekte geeft aan je werk, je verleden of aan je relatieproblemen, kom je meestal niet verder. Of wanneer je denkt dat medicijnen al je gezondheidsproblemen op zullen lossen, leg je de verantwoordelijkheid buiten jezelf en dit brengt op de lange termijn meestal weinig soelaas. Het goede nieuws hierbij is dan wel dat gezond worden, zijn en blijven in je eigen handen ligt! Met de juiste ondersteuning en (medische) begeleiding kun je jezelf naar een leven leiden van gezondheid, welzijn en balans.

Diverse therapieën en behandelmethoden

Ieder mens is uniek en dat vergt dus maatwerk. Er zijn vele therapieën en behandelmethoden beschikbaar, zowel in het reguliere als alternatieve medische circuit. Het is maar net waar jij affiniteit mee hebt of waar jij je goed bij voelt. Wil jij bijvoorbeeld inzicht en medische adviezen vanuit de astrologie, dan zou je een medisch astroloog kunnen raadplegen. Hij of zij onderzoekt aan de hand van je persoonlijke geboortehoroscoop wat de oorzaak van je ziekte of disbalans zou kunnen zijn en welke therapie bij jou zou kunnen passen. Je kunt ook gaan kijken naar voeding, aangezien dat essentiële bouwstenen zijn voor een gezond lichaam met een sterke weerstand tegen invloeden van buitenaf.

maandag

☉ ↑ 8:48 ↓ 16:38 ☾ ↑ 22:30 ↓ 11:47

Maan in Maagd ♍ ♁ ♀
Apogeum 16:29 404.910 km
Nieuwjaarsdag

1



dinsdag

☉ ↑ 8:48 ↓ 16:39 ☾ ↑ 23:41 ↓ 11:56
Maan in Maagd ♍ ♁ ♀, afhoudend vanaf 23:13
Mercurius direct vanaf 4:07

2



woensdag

☉ ↑ 8:48 ↓ 16:40 ☾ ↑ -:- ↓ 12:05
Maan in Maagd ♍ ♁ ♀, om 1:47 in Weegschaal ♎ ♁ ♀

3



donderdag

☉ ↑ 8:48 ↓ 16:41 ☾ ↑ 0:51 ↓ 12:15
Maan in Weegschaal ♎ ♁ ♀, afhoudend vanaf 23:24
Laatste kwartier om 4:30

4



vrijdag

☉ ↑ 8:47 ↓ 16:42 ☾ ↑ 2:03 ↓ 12:25
Maan in Weegschaal ♎ ♁ ♀, om 13:39 in Schorpioen ♏ ♁ ♀

5



zaterdag

☉ ↑ 8:47 ↓ 16:44 ☾ ↑ 3:19 ↓ 12:39
Maan in Schorpioen ♏ ♁ ♀, afhoudend vanaf 20:12
Driekoningen

6



zondag

☉ ↑ 8:47 ↓ 16:45 ☾ ↑ 4:38 ↓ 12:57
Maan in Schorpioen ♏ ♁ ♀, om 22:08 in Boogschutter ♏ ♁ ♀

7



Maan in Maagd: Aan het begin van dit nieuwe jaar zijn deze dagen uitermate geschikt om je administratie op orde te brengen of een jaarbudget te bepalen.

Maan in Weegschaal: Spreek af met vrienden, familie of collega's. Wens ze gelukkig nieuwjaar. Gesprekken die je hebt, zijn boeiend en inspirerend.

Maan in Schorpioen: Dit zijn goede dagen om extra water te drinken en afvalstoffen uit je lichaam te verwijderen. Begiet ook je planten vaker, daar is nu behoefte aan.

maandag

☉ ↑ 7:40 ↓ 19:19 ☾ ↑ 4:52 ↓ 18:47
Maan in Maagd ♍ ♌ ♍

30



dinsdag

☉ ↑ 7:42 ↓ 19:16 ☾ ↑ 6:03 ↓ 18:56
Maan in Maagd ♍ ♌ ♍, afhoudend vanaf 6:30

I



woensdag

☉ ↑ 7:43 ↓ 19:14 ☾ ↑ 7:13 ↓ 19:05
Maan in Maagd ♍ ♌ ♍, om 0:20 in Weegschaal ♎ ♌ ♎
Nieuwe maan in Weegschaal om 20:49, zonsverduistering
Apogeum 21:41 406.516 km
Joods Nieuwjaar (1 Tishri 5785)

2



donderdag

☉ ↑ 7:45 ↓ 19:12 ☾ ↑ 8:23 ↓ 19:14
Maan in Weegschaal ♎ ♌ ♎, afhoudend vanaf 19:40

3



vrijdag

☉ ↑ 7:47 ↓ 19:09 ☾ ↑ 9:35 ↓ 19:24
Maan in Weegschaal ♎ ♌ ♎, om 13:22 in Schorpioen ♏ ♌ ♎
Dierendag

4



☉ ↑ 7:48 ↓ 19:07 ☾ ↑ 10:49 ↓ 19:37
Maan in Schorpioen ♏ ♌ ♎

zaterdag

5



☉ ↑ 7:50 ↓ 19:05 ☾ ↑ 12:04 ↓ 19:55
Maan in Schorpioen ♏ ♌ ♎, afhoudend vanaf 0:27

zondag

6



Maan in Maagd: Met de donkere maan in Maagd kunnen sneller irritaties ontstaan. Vermijd daarom liever discussies en vooroordelen.

Nieuwe maan in Weegschaal: Deze nieuwe maan kan voor een frisse start in je leven zorgen. Het is maar net op welk vlak je dat wenst.

Maan in Schorpioen: Denk er weer aan om extra water te drinken wanneer het Schorpioenmaan is. Ook je kamerplanten willen graag begoten worden.

JANUARI		2024		FEBRUARI	
Ma 1	Nieuwjaarsdag	1		Do 1	
Di 2				Vr 2	
Wo 3				Za 3	
Do 4				Zo 4	
Vr 5				Ma 5	6
Za 6				Di 6	
Zo 7				Wo 7	
Ma 8		2		Do 8	
Di 9				Vr 9	
Wo 10				Za 10	
Do 11				Zo 11	Carnaval
Vr 12				Ma 12	Carnaval
Za 13				Di 13	Carnaval
Zo 14				Wo 14	
Ma 15		3		Do 15	
Di 16				Vr 16	
Wo 17				Za 17	
Do 18				Zo 18	
Vr 19				Ma 19	8
Za 20				Di 20	
Zo 21				Wo 21	
Ma 22		4		Do 22	
Di 23				Vr 23	
Wo 24				Za 24	
Do 25				Zo 25	
Vr 26				Ma 26	9
Za 27				Di 27	
Zo 28				Wo 28	
Ma 29		5		Do 29	
Di 30					
Wo 31					

MAART		2024		APRIL	
Vr 1				Ma 1	2e Paasdag
Za 2				Di 2	
Zo 3				Wo 3	
Ma 4		10		Do 4	
Di 5				Vr 5	
Wo 6				Za 6	
Do 7				Zo 7	
Vr 8				Ma 8	15
Za 9				Di 9	
Zo 10				Wo 10	
Ma 11		11		Do 11	
Di 12				Vr 12	
Wo 13				Za 13	
Do 14				Zo 14	
Vr 15				Ma 15	16
Za 16				Di 16	
Zo 17				Wo 17	
Ma 18		12		Do 18	
Di 19				Vr 19	
Wo 20				Za 20	
Do 21				Zo 21	
Vr 22				Ma 22	17
Za 23				Di 23	
Zo 24				Wo 24	
Ma 25		13		Do 25	
Di 26				Vr 26	
Wo 27				Za 27	Koningsdag NL
Do 28				Zo 28	
Vr 29	Goede vrijdag			Ma 29	18
Za 30				Di 30	
Zo 31	1e Paasdag				

SEPTEMBER		2025		OKTOBER	
Ma 1	36	Wo 1			
Di 2		Do 2			
Wo 3		Vr 3			
Do 4		Za 4			
Vr 5		Zo 5	41		
Za 6		Ma 6			
Zo 7	37	Di 7			
Ma 8		Wo 8			
Di 9		Do 9			
Wo 10		Vr 10			
Do 11		Za 11			
Vr 12		Zo 12	42		
Za 13		Ma 13			
Zo 14	38	Di 14			
Ma 15		Wo 15			
Di 16		Do 16			
Wo 17		Vr 17			
Do 18		Za 18			
Vr 19		Zo 19	43		
Za 20		Ma 20			
Zo 21	39	Di 21			
Ma 22		Wo 22			
Di 23		Do 23			
Wo 24		Vr 24			
Do 25		Za 25			
Vr 26		Zo 26	44		
Za 27		Ma 27			
Zo 28	40	Di 28			
Ma 29		Wo 29			
Di 30		Do 30			
		Vr 31			

NOVEMBER		2025		DECEMBER	
Za 1	Allerheiligen	Ma 1	49		
Zo 2	Allerzielen	Di 2			
Ma 3	45	Wo 3			
Di 4		Do 4			
Wo 5		Vr 5	Sinterklaas		
Do 6		Za 6			
Vr 7		Zo 7	50		
Za 8		Ma 8			
Zo 9	46	Di 9			
Ma 10		Wo 10			
Di 11	Wapenstilstand B	Do 11			
Wo 12		Vr 12			
Do 13		Za 13			
Vr 14		Zo 14	51		
Za 15	Koningsdag B	Ma 15			
Zo 16	47	Di 16			
Ma 17		Wo 17			
Di 18		Do 18			
Wo 19		Vr 19			
Do 20		Za 20			
Vr 21		Zo 21	52		
Za 22		Ma 22			
Zo 23	48	Di 23			
Ma 24		Wo 24			
Di 25		Do 25	1e Kerstdag		
Wo 26		Vr 26	2e Kerstdag		
Do 27		Za 27			
Vr 28		Zo 28	53		
Za 29		Ma 29			
Zo 30		Di 30			
		Wo 31	Oudejaarsavond		

notities :

Maankalender 2024

Esther van Heerebeek



Maanscheurkalender met per dag een uitgebreide tekst en uitleg over de invloed van de maan op je dagelijkse leven.

Maanscheurkalender / € 19,95 / isbn 978-94-6331-830-3
www.hajefa.nl