

Leven in harmonie met de maan



**MAAN
KALENDER
2026**

Van harte welkom!

In deze *Maankalender* belichten we de maan weer vanuit diverse invalshoeken, om je iedere dag te helpen bij het leven in harmonie met de maan. De maan heeft iedere dag weer een andere invloed op mens, dier en natuur, en als je je daar bewust van bent en in harmonie mee leeft, zal je leven daar gegarandeerd op vooruitgaan. Zaken zullen soepeler verlopen. Je zult dingen beter kunnen plaatsen. Met de kennis van de maanstanden en -fasen kun je met name je voordeel mee doen op het vlak van tuinieren, huishouden, verzorging, geld, gezondheid, voeding en relaties.

De informatie over iedere dag, en onze adviezen, willen we zo handzaam mogelijk aan je voorleggen, door middel van symbolen en tekst. De betekenis van de symbolen vind je op de achterzijde van deze pagina én op de laatste bladzijde van deze kalender.

Hoewel dit geen astrologische kalender is, nemen we de planeten in ons zonnestelsel wel mee wanneer die op zo'n manier in relatie staan tot de maan dat dit mede de maansinvloed van die dag bepaalt. Daarnaast besteden we ook aandacht aan de momenten waarop de planeet Mercurius retrograde loopt. Dit fenomeen kan namelijk een behoorlijke stempel op je dag drukken.

Onze bijzondere dank gaat uit naar astrologe Esther van Heerebeek. Een groot aantal van de teksten in deze maankalender zijn gebaseerd op haar inhoudelijk bijdragen. Je kunt verder kennismaken met het werk van Esther via haar website: www.het12ehuis.nl.

We ontvangen heel graag je reacties op deze kalender en alles wat erin staat, per e-mail: maankalender@hajefa.nl.

Met een hartelijke Maanlichtgroet,
Het Maankalender-team

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 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.

Achter de tekst van het dierenriemteken waar de maan die dag in staat, staat het symbool van dat dierenriemteken en de symbolen ☿ ♋ ♌ ♍, 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 symbolen 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 na 31 december extra informatie over de dierenriemtekens, de afhoudende maan en de betekenis van de dagelijkse symbolen.



DONDERDAG 1 januari



Nieuwjaarsdag

Perigeum om 22:45

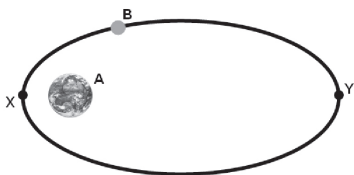
Maan in Tweelingen ♊ ☼ ☾

☀ ↑ 8:48 ↓ 16:38 ☾ ↑ 14:00 ↓ 7:11

week 1

Het nieuwe jaar begint meteen met een perigeum. Het perigeum is het punt (X) op de baan die de maan maakt rond de aarde (A) dat het dichtste bij de aarde ligt. Wanneer de maan zich op die bewuste plek bevindt, is de afstand tussen dit hemellichaam en onze aarde het kleinst. Het tegenovergestelde punt noemt men apogeum (Y).

Wanneer de maan in het perigeum staat, is de maan helderder en ogenschijnlijk groter.



Maan in: Tweelingen

Element: Lucht

Fase: Wassende maan

Plantdeel: Bloem

Dagkwaliteit: Luchtdag, lichtdag

Lichaamsdeel: Longen, schouders, armen, handen



VRIJDAG

2 januari



Maan in Tweelingen ♊ ☼ ☾, afhoudend vanaf 8:09, om 14:09 in Kreeft ☊ ☼ ☿

☀ ↑ 8:48 ↓ 16:40 ☾ ↑ 15:01 ↓ 8:29

week 1

Van oudsher is er onder boeren kennis van branddagen: dagen die eigenlijk alleen goed zijn voor afbrekende werkzaamheden, zoals omspitten, wieden en afknotten. Vandaag, 2 januari, staat bekend als zo'n branddag.

Dan kun je je afvragen of deze kennis nog wel nuttig is voor de moderne mens, want hoeveel van ons zijn nog dagelijks bezig met landbouw?

Branddagen heten echter niet voor niets zo: het zijn dagen waarop dingen beter en sneller branden dan normaal. Dat maakt branddagen de perfecte dagen om naar de sportschool te gaan, als het tenminste je bedoeling is om in de eerste plaats calorieën te verbranden. Voor spieropbouw is een branddag uiteraard minder geschikt.

In de regel is de vrijdagavond geschikt voor het knippen en vijlen van je nagels, maar dat geldt niet als de maan in Kreeft staat, zoals vanavond.



Maan in: Tweelingen

Element: Lucht

Face: Wassende maan

Plantdeel: Bloem

Dagkwaliteit: Luchtdag, lichtdag

Lichaamsdeel: Longen, schouders, armen, handen



WOENSDAG

25 februari



Perigeum om 0:20

Maan in Tweelingen ♊ ☼ ☾

☀ ↑ 7:35 ↓ 18:12 🌙 ↑ 10:34 ↓ 3:58

week 9

Het is vandaag woensdag en de maan staat in het luchtige, sociale teken Tweelingen. Woensdag is de dag waarop de Tweelingenmaan het meest tot haar recht komt. Dat maakt vandaag dus extra lichtig en spontaan, en extra geschikt voor gezelligheid.

Vergaderingen die vandaag worden gehouden, zullen in de regel veel goed doen voor het groepsgevoel en in het algemeen voor het werkplezier, maar daar staat tegenover dat de energie van vandaag minder zakelijk is dan normaal, wat het relatief lastig maakt om tot concrete resultaten te komen. Overeenstemming is er snel genoeg, maar om van daaruit tot concrete stappen te komen is een ander verhaal. Bepalen wie wat gaat doen, kan op een Tweelingendag nogal eens ingewikkeld blijken te zijn.

Als het weer meezit, is de Tweelingen-woensdagmiddag ook de perfecte middag om met de kids naar de speeltuin te gaan.



Maan in: Tweelingen
Element: Lucht
Fase: Wassende maan

Plantdeel: Bloem
Dagkwaliteit: Luchtdag, lichtdag
Lichaamsdeel: Longen, schouders, armen, handen



VRIJDAG

17 april



Nieuwe maan in Ram om 13:52

Maan in Ram ♈ ☾, afhoudend vanaf 13:52, om 17:58 in Stier ♉ ☾

☀ ↑ 6:39 ↓ 20:41 ☾ ↑ 6:14 ↓ 21:15

week 16

De energie van het teken Ram is energie die begint, doorzet, wil en bepaalt. Nieuwe maan is over het algemeen een uitgelezen moment om iets nieuws op te starten. Nu de nieuwe maan in Ram staat, komen die twee impulsen samen, waardoor ze elkaar versterken. Dus als je iets wilt beginnen dat wel een bepaalde stoot wilskracht en daadkracht kan gebruiken, al is het alleen maar bij de start, dan is vandaag de dag daarvoor.

Een schaduwkant van Ram is dat Ram-energie geregeld wild en ongecontroleerd uit de hoek kan komen. Nu de nieuwe maan dat versterkt, kan dat ook je nieuwe project schaden. Gelukkig is de maan afhoudend vanaf even voor tweeën vanmiddag, precies op het moment waarop de maan zich vernieuwt. Dus als je je project de ideale start wilt geven, begin er dan aan na twee uur vanmiddag. Er praktisch handen en voeten aan geven, kun je vanavond gaan doen, wanneer de maan in de nuchtere Stier staat.



Maan in: Ram
Element: Vuur
Fase: Nieuwe maan

Plantdeel: Vrucht
Dagkwaliteit: Warmtedag
Lichaamsdeel: Hoofd, hersenen, ogen, bovenkaak



VRIJDAG 26 juni



Maan in Schorpioen ♏ ♄ ♀, afhoudend vanaf 19:10, om 20:41 in Boogschutter ♏ ♂ ♀

☉ ↑ 5:21 ↓ 22:04 ☽ ↑ 19:32 ↓ 2:19

week 26

Het is niet onze bedoeling om je angst aan te praten, maar vandaag krijg je te maken – net als alle mensen, overal ter wereld – met energie die een beetje ingewikkeld kan zijn. Aan het eind van de middag kan het namelijk moeilijk voor je worden om je emotionele balans goed te bewaren.

Wat is er aan de hand? De maan staat bijna de hele dag nog in het diepzinnige, mysterieuze en niet perse makkelijke teken Schorpioen. Nu komt de maan rond half zes vanmiddag tegenover de planeet Mars te staan, en dat wil nogal eens leiden tot irritaties en verhoogde prikkelbaarheid, tot woede en agressie aan toe.

Dit kan overigens ook leiden tot maag- en darmproblemen, maar die zijn dan het gevolg van het niet goed kunnen omgaan met frustratie en woede, waardoor deze naar binnen slaan.

Dat is iets om op te letten dus, ook al duurt dit relatief kort, want om tien over zeven wordt de maan afhoudend en zal deze moeilijke energie geleidelijk aan wegebben.



Maan in: Schorpioen
Element: Water
Fase: Wassende maan

Plantdeel: Blad
Dagkwaliteit: Waterdag
Lichaamsdeel: Geslachts- en uitscheidingsorganen



ZATERDAG

26 september



Volle maan in Ram om 18:49

Maan in Vissen ☿ ♋, afhoudend vanaf 10:32, om 12:23 in Ram ♎ ☿ ♋

☀ ↑ 7:32 ↓ 19:29 ☾ ↑ 19:06 ↓ 7:09

week 39

Vandaag is het volle maan en dat is *altijd* bijzonder, maar vandaag is het een extra bijzondere volle maan. De maan staat vandaag namelijk aan het begin van de middag in Vissen, wat deze dag een Vissendag maakt. Dat is echter op het nippertje, want nog geen half uur later beweegt de maan door naar Ram en het is in Ram dat de maan haar volledige volheid bereikt. Om tien over zeven vanavond.

Vandaag is dus een Vissendag met een volle maan in Ram. Spiritueel gezien is dat een verrassend harmonieuze en zelfversterkende combinatie, want de volle maan in Ram is traditioneel verbonden met het thema van onsterfelijkheid, een thema dat eigenlijk te groot is voor de energie van Ram, die zo doelgericht is dat er bijna sprake is van tunnelvisie. Dit thema past veel beter bij de gevoelige, fijnzinnige en wereldwijze energie van Vissen, en vandaag komt dit thema daar ook terecht, met een omweg. Mocht je vanavond mediteren in het licht van de volle maan, sta er dan even bij stil; bij onsterfelijkheid en hoe die op zijn plek kan vallen.



Maan in: Vissen
Element: Water
Fase: Volle maan

Plantdeel: Blad
Dagkwaliteit: Waterdag
Lichaamsdeel: Voeten, tenen



WOENSDAG

25 november



Perigeum om 21:59

Maan in Tweelingen ♊ ☼ ☾

☉ ↑ 8:16 ↓ 16:36 ☽ ↑ 16:41 ↓ 9:52

week 48

De afnemende maan is het beste voor het schoonmaken van metaal, en dat kan het beste op luchtdagen (metaal) of vuurdagen (grondige schoonmaak). Dat maakt vandaag een goede dag om tuingereedschappen schoon te maken voor je ze opbergt voor de koudste dagen van het jaar, maar ook om bijvoorbeeld je sportfiets schoon te maken.

Metaal kun je het beste schoonmaken bij afnemende maan. Dan ontstaan kleine hoeveelheden niet-agressieve huismiddeltjes. Messing kun je reinigen met gelijke delen meel en zout en een scheutje azijn. Dat tot een papje roeren en daarmee het metaal goed bedekken (wel eerst het ergste vuil verwijderen met water en zeep). Daarna kort laten inwerken en vervolgens afwassen en droogwrijven.

Zilver poets je het beste bij afnemende maan op een luchtdag, zoals vandaag. Je kunt het zilver met verdunde salmiakspiritus poetsen en napolijsen met krijt. Voor rokers: ook sigarettenas werkt.

Koper poets je met zout opgelost in hete azijn.



Maan in: Tweelingen

Element: Lucht

Fase: Afnemende maan

Plantdeel: Bloem

Dagkwaliteit: Luchtdag, lichtdag

Lichaamsdeel: Longen, schouders, armen, handen



DONDERDAG

31 december

Oudjaarsavond



Maan in Weegschaal ♎ ✨ ☾

☀ ↑ 8:48 ↓ 16:37 ☾ ↑ 1:25 ↓ 12:01

week 53

Vandaag en morgen zijn ideaal voor het flink doorluchten van het huis en het vervolgens schoonmaken. Doorluchten doe je dan vandaag op de luchtdag, en het schoonmaken morgen, want dat is een waterdag. Deze tip is al een aantal keren voorbijgekomen in deze kalender.

Vandaag raden we je echter aan om deze tip vooral *overdrachtelijk* in de praktijk te brengen. Vandaag is een luchtdag en morgen een waterdag, en daar kun je gebruik van maken. Lucht vandaag lekker je hart en laat de waarschijnlijk aardig koude wind je lekker verfrissen. Vier feest met de mensen met wie je dat het liefste doet, en maak daarbij vooral veel plezier!

Zoek dan morgen, op de waterdag, de gevoelsdag, de mensen op van wie je het meeste houdt en wens hen toe wat je ze werkelijk toewenst, vanuit het diepste van je hart. Je kunt dan zeggen: 'Gelukkig nieuwjaar.' Maar je kunt ook iets anders zeggen.

Graag tot volgend jaar!



Maan in: Weegschaal
Element: Lucht
Fase: Afnemende maan

Plantdeel: Bloem
Dagkwaliteit: Luchtdag, lichtdag
Lichaamsdeel: Nieren, heupen, blaas

Afhoudende maan

De maan is afhoudend wanneer ze geen aspecten meer maakt met andere planeten tot het moment dat ze overgaat naar een ander dierenriemteken. 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 ze afhoudend vanaf het tijdstip waarop voor het laatst *in dat teken* aspect wordt gemaakt met één van de zeven klassieke planeten. In het voorbeeld hieronder staat de maan in Kreeft en wordt ze afhoudend om 14:45. En dat blijft ze tot ze het volgende teken, Leeuw, binnengaat. Dat gebeurt om 19:59.



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

De periode van de afhoudende maan kan enkele seconden, een paar minuten, uren of een aantal dagen duren.

In deze periode is de invloed van de maan gedempt. Waar we normaal bij alles wat we doen steun ondervinden van de maan, kunnen we daar minder op rekenen bij afhoudende maan. Daarom is het verstandig geen belangrijke beslissingen te nemen bij afhoudende maan. Start niets nieuws en doe niets met gevolgen voor de langere termijn. Vaak moet je tijdens de afhoudende maanfase veel meer moeite doen voor dingen dan anders, en boek je er minder goede resultaten mee.

In deze Maankalender geven symbolen dagelijks aan dat het een goede dag is:



om dingen te verbranden en los te laten.



om te schoffelen en onkruid te wieden.



om bezig te zijn met geld en administratie.



om te oogsten.



voor het onderhouden van relaties en vriendschappen.



om feest te vieren.



voor het verzorgen en wassen van je huid en haar.



voor massage.



om haar te knippen.



voor meditatie.



voor vasten, ontgiften en afvallen.



voor ontspanning en rustig aan doen.



voor schoonmaken, het huishouden en de was.



om extra water te drinken.



om mentaal te ontspannen, in verband met hoofdpijn.



voor uitgebreid koken en bakken, en in te maken.



om gras te maaien.



om planten water te geven.



om te planten.



om boodschappen te doen.



om te snoeien.



om te bemesten.



om te klussen en te verbouwen.



om nagels te knippen en te vijlen.



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 kun je bestellen via onze website: www.hajefa.nl

© Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer september 2025, 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.

Ontwerp omslag en symbolen: Désirée Wassenaar
Layout: Peter Saarloos
Eindredactie: René Argonijit

ISBN: 978-94-6331-838-9 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.

Alle informatie in deze *Maankalender 2026* betreffende voeding en gezondheid is puur informatief en bedoeld als vrijblijvend advies, en in geen enkel geval als vervanging van medisch advies of diagnose.

Raadpleeg bij gezondheidsklachten altijd een (huis)arts of specialist.