

**Leven in harmonie met de maan**



**MAAN  
KALENDER  
2025**

Esther van Heerebeek

## Voorwoord

Deze Maankalender 2025 heb ik weer 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. Daarnaast ben ik auteur van de boeken *Astrologie, Tarot en Numerologie voor Beginners* en schrijf ik voor diverse bladen in Nederland en België wekelijks en maandelijks horoscopen, waaronder *Flair* en *Grazia*.

In deze Maankalender 2025 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. Daar kun je je voordeel mee doen op het vlak van tuinieren, gezondheid, huidverzorging, voeding en relaties.

In deze editie richt ik me extra op kruiden en natuurlijke, voedzame gerechten waarbij je die kunt gebruiken.

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. Zo lees je in deze maankalender onder meer wat een goed moment is om te mediteren of je administratie te doen. Naast uiteenlopende tips en adviezen vind je in deze kalender ook suggesties voor activiteiten die gunstig zijn om te doen tijdens specifieke maanfasen.

Ook is er aandacht voor planeet Mercurius: over wanneer deze in 2025 retrograde gaat lopen en wat dat betekent.

Ik wens je heel veel leesplezier toe,  
en een mooi, inspirerend maanjaar 2025!

Astrologische groet,  
Esther van Heerebeek - [www.het12ehuis.nl](http://www.het12ehuis.nl)

**Z.O.Z**

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 periogeum (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 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.

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).

Achter in 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.



WOENSDAG  
**1 januari**  
Nieuwjaarsdag



Maan in Steenbok ♈ ♁ ♀, om 11:50 in Waterman ♊ ♁ ♀

☉ ↑ 8:48 ↓ 16:39 ☽ ↑ 10:29 ↓ 18:04

week 1

Gelukkig nieuwjaar en de beste wensen voor 2025!



De maan gaat op deze eerste dag van het nieuwe jaar van de serieuze Steenbok naar de vrijheidlievende Waterman. Een uitstekende dag om familie en vrienden de beste wensen over te brengen.



Omdat het teken Waterman een luchtteken is, zal de dag vrij luchtig en ontspannen verlopen. Is het mogelijk om een wandeling te maken of je benen te strekken, dan is dat absoluut aan te raden. Het zorgt voor nieuwe energie en het stimuleert de bloedsomloop. Dit is zeker fijn wanneer je last hebt van een lage bloeddruk of spataderen. Samen met iemand wandelen kan je net dat zetje geven om dit daadwerkelijk te gaan doen.

Een fijne nieuwjaarsdag gewenst!

**Maan in:** Waterman

**Element:** Lucht

**Fase:** Wassende maan

**Plantdeel:** Bloem

**Dagkwaliteit:** Luchtdag, lichtdag

**Lichaamsdeel:** Onderbenen, aders



# DONDERDAG

## 2 januari



Maan in Waterman ✨ ☁ ☽

☉ ↑ 8:48 ↓ 16:40 ☽ ↑ 10:53 ↓ 19:32

week 1

Ben je vandaag vrij, dan omring je je graag met gelijkgestemden. Daar zorgt de invloed van maan in Waterman voor. Misschien is er een nieuwjaarsreceptie bij de vereniging of sportclub waar jij bij bent aangesloten en dan is dit een prima dag daarvoor. Ook wanneer je nog vrienden of familieleden wenst op te zoeken om deze gelukkig nieuwjaar te wensen.



Ben je aan het werk, dan zullen technische en computer- of internet-gerelateerde taken je gemakkelijker afgaan dan anders. Vanwege de invloed van maan in Waterman heb je hier meer feeling voor, en eventuele problemen of storingen heb je dan ook in no time opgelost.

**Maan in:** Waterman

**Element:** Lucht

**Fase:** Wassende maan

**Plantdeel:** Bloem

**Dagkwaliteit:** Luchtdag, lichtdag

**Lichaamsdeel:** Onderbenen, aders



# WOENSDAG 16 april



Maan in Schorpioen ♏ ☾, afhoudend vanaf 4:23, om 4:37 in Boogschutter ♏ ☽ ☾

☉ ↑ 6:40 ↓ 20:39 ☽ ↑ 0:01 ↓ 7:26

week 16

Vroeg in de ochtend wisselt de maan van teken, dan komt ze afnemend in het vuurteken Boogschutter te staan.

Gedurende maan-in-Boogschutter-dagen heb je er vaak behoefte aan je horizon te verbreden. Daar beleef je nu plezier aan en het schenkt je rust en ontspanning. Zo doen reizen je nu goed, evenals studies, cursussen en workshops. Sporten is nu eveneens een prima bezigheid en dan het liefst in de buitenlucht. Denk hierbij aan teamsporten zoals voetbal of hockey en aan paardrijden of hardlopen. Je kunt er nu extra van genieten als je jezelf overtreft of een gesteld doel behaalt. Verder kun je nu veel plezier beleven aan fotografie, discussies en filosofische onderwerpen. Zolang je doelen voor ogen hebt en daarnaartoe kunt werken, ben je tevreden.



**Maan in:** Boogschutter  
**Element:** Vuur  
**Fase:** Afnemende maan

**Plantdeel:** Vrucht  
**Dagkwaliteit:** Warmtedag  
**Lichaamsdeel:** Lever, bovenbenen, aders



# ZATERDAG

## 31 mei



Maan in Leeuw ♌ ☾ ♍

☉ ↑ 5:26 ↓ 21:50 ☾ ↑ 9:37 ↓ 1:41

week 22

De plantenalchemie is een onderafdeling van de astrologie, en geeft inzicht in de invloed van de maan op het zaaien, planten en oogsten van gewassen. Plantenalchemie werd al lang geleden toegepast in China, India en Egypte. Er werden destijds elixers van gewassen gemaakt op astrologisch gunstige tijdstippen om ze vervolgens aan verschillende processen te onderwerpen. Het ging erom de werkzame stoffen in zo zuiver mogelijke vorm uit de planten te winnen. Het is een feit dat Paracelsus (1493-1541) zijn geneesmiddelen veelal volgens deze methoden samenstelde.



Omdat het plukken en verzamelen van planten en kruiden op bepaalde tijden moet gebeuren, evenals de verwerking, dient ook het zaaien op een daartoe geschikt moment te gebeuren. Volgens deze oude kennis worden delen van de plant gekoppeld aan de vier elementen. Vandaag staat de maan in het vuurteken Leeuw en daar horen de zaden en vruchten van een plant bij.

**Maan in:** Leeuw

**Element:** Vuur

**Fase:** Wassende maan

**Plantdeel:** Vrucht

**Dagkwaliteit:** Warmtedag

**Lichaamsdeel:** Hart, rug, middenrif, ogen, slagaders



# VRIJDAG

## 8 augustus



Maan in Steenbok ♋ ♁, om 3:18 in Waterman ♊ ♁

☉ ↑ 6:12 ↓ 21:17 ☽ ↑ 21:21 ↓ 4:28

week 32

Vannacht is de maan in de Waterman komen te staan en we gaan richting de volle maan die morgen plaatsvindt. Houd er rekening mee dat je de invloed hiervan dus vandaag al kunt voelen. Misschien ben je onrustig of slaap je minder goed. Emoties kunnen hoog oplopen en je bent misschien snel emotioneel. Heb dus geduld met jezelf en doe iets waar je van ontspant en waar je door tot rust komt. Misschien wil je rustig een boek lezen, op tijd naar bed of mediteren. Doe wat goed voor jou voelt.



Het is wel al aan te raden komende nacht je edelstenen op de vensterbank (of wanneer het droog blijft) buiten te leggen. Dan kunnen de stenen opgeladen worden door het vollemaanlicht en daarna weer prima hun werk doen. Zorg wel dat je edelstenen van tevoren gereinigd zijn. Je kunt kristallen eventueel reinigen door ze op bergkristal- of amethyst-snipers te leggen.

**Maan in:** Waterman

**Element:** Lucht

**Phase:** Wassende maan

**Plantdeel:** Bloem

**Dagkwaliteit:** Luchtdag, lichtdag

**Lichaamsdeel:** Onderbenen, aders





# MAANDAG

## 20 oktober



Maan in Weegschaal ♎ ✨ ☾

☀ ↑ 8:13 ↓ 18:34 🌙 ↑ 7:04 ↓ 17:55

week 43

Morgen is het nieuwe maan en daarom wordt deze fase ook wel donkere maanfase genoemd. Donkere maan valt altijd vlak voor de nieuwe maan.

Deze donkere maanfase is een moment van stilte, alles wat losgelaten is, wordt nu verwerkt. Dit kan echter een behoorlijke chaos of verwarring veroorzaken. Dit is een fase van verstilling, zowel bij de mens als in de natuur. Een goede periode voor zelfonderzoek, rechtskwesties of het doen van de belastingen. Verwacht niets gedurende een donkere maanfase, vaak boek je nu weinig resultaten en werk wordt nu meer achter de schermen verzet. Een goede periode voor psychotherapie of de confrontatie met jezelf en je diepste angsten. Ideaal voor creatieve bezigheden of een retraite.



**Maan in:** Weegschaal  
**Element:** Lucht  
**Fase:** Afnemende maan

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

## 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](http://www.hajefa.nl)

© Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer september 2024, [WWW.HAJEFA.NL](http://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: 978-94-6331-834-1 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.