

1 januari



Nieuwjaarsdag

Maan in Schorpioen ♏ ☾, afhoudend vanaf 23:26

dinsdag

☉ ↑ 8:48 ↓ 16:38 ☽ ↑ 3:50 ↓ 14:00

week 1

*Verander de wereld op een ademhaling
Adem liefde in
Houd het een moment vast
Adem liefde uit
Het verspreidt zich over de wereld!*



De planeet Mars wisselt vandaag van dierenriemteken. Mars gaat van Vissen naar het dierenriemteken Ram en daar is Mars helemaal in zijn element. Dat geeft veel energie en enthousiasme voor sporten en outdoor-activiteiten.



Schorpioen

Dagkwaliteit:

water

Voedingskwaliteit:

koolhydraten

Element:

water

Plantdeel:

blad

Lichaamsdeel:

geslachtsorganen,

urinewegen

Orgaansysteem:

zenuwstelsel

Fase:

afnemende maan

6 maart



Nieuwe maan om 17:05
Aswoensdag

Maan in Vissen ♋ ☾

woensdag

☉ ↑ 7:16 ↓ 18:27 ☽ ↑ 7:38 ↓ 18:11

week 10



驚蟄 *Ching Chih*, Insecten Ontwaken

Beoefen jiéqì-qìgong van 21.50 tot 22.15 uur. Begin jiéqì-qìgong met tien minuten ontspannen zitten. Richt je aandacht op je wervelkolom en T12, deze beïnvloedt het lymfesysteem en dunne darm. Visualiseer de wervel in de kleur van een mandarijn (tangarine).

Deze wervel is verbonden met de sinusen, tong, het voorhoofd, de ogen en zenuwen van het gehoor en het gezicht.



Vissen

Dagkwaliteit:

water

Voedingskwaliteit:

koolhydraten

Element:

water

Plantdeel:

blad

Lichaamsdeel:

voeten, tenen

Orgaansysteem:

zenuwstelsel

Fase:

wassende maan

Etherische rozemarijnolie helpt bij vermoeidheid en heeft een inspirerende invloed voor nieuwe inzichten. Neem een schaalje en doe daar een eetlepel basisolie in, voeg daar vier tot zes druppels etherische olie aan toe. Plaats het voor je jiéqì-qìgong in de ruimte waar je deze beoefent. Lavendelolie is te gebruiken voor alle vierentwintig oefeningen. Beoefen de meditatie dagelijks tot de volgende jiéqì.



2 juni



Maan in Stier ♉ ♋ ☾, om 13:49 in Tweelingen ♊ ☿ ☽

zondag

☉ ↑ 5:25 ↓ 21:51 ☽ ↑ 5:14 ↓ 20:39

week 22

'Rustig-aan-dagen' zijn grijs gekleurd en goed voor rust, siësta, stilte, meditatie, qìgong en zachte behandelingen zoals massage, acupressuur en een voetbad. Vermijd operaties tijdens de vier maanfasen (nieuwe maan, eerste kwartier, volle maan en laatste kwartier) en wanneer de zon van teken wisselt.



3 ●	4	5 ♋	6	7
8 Pg	9	10 ●	11	12
13	14	15	16	17 ○
18	19 ♌	20	21 ☉☽	22
23 Ag	24	25 ●	26	27
28	29	30	1 jul	2 ●
Pg: perigeum, maan het dichtst bij de aarde Ag: apogeum, maan het verst van de aarde				

Stier
Dagkwaliteit:
 koud
Voedingskwaliteit:
 zout
Element:
 aarde
Plantdeel:
 wortel
Lichaamsdeel:
 hals, gebit
Orgaansysteem:
 bloedsomloop
Fase:
 afnemende maan



In deze maankalender worden per dag, onder aan de pagina, met pictogrammen veelvoorkomende activiteiten of dagkenmerken aangegeven. Dit betekent dat op de betreffende dag het goed is om deze activiteiten uit te voeren.

De pictogrammen geven aan dat het een goede dag is:



om het onkruid te wieden, te schoffelen of te spitten.



om schoon te maken.



om te planten.



om te wassen.



om feest te vieren.



om te vasten (niet snoepen).



voor massage.



om je haar te knippen.



voor meditatie.



om nagels te knippen.



om het gras te maaien.



voor huidverzorging.



om op die dag extra water te drinken.



om aandacht aan je relaties te geven.



om binnen de planten water te geven.



om geldzaken te regelen.



om in te maken en te drogen. **24 zonfestivals:** meditatie.



verhoogde kans op hoofdpijn.



weersverandering.