

PORTALTAG- GUIDE 2026

*Tauche ein in die Magie der
Portaltage: Spüre ihre
transformative Kraft!*



Saskia Dauvermann
@saskias.bewusstseinsreise



Inhalt:



Über mich	<u>2</u>
Was sind Portaltage? Ursprung und Bedeutung in der spirituellen Praxis	<u>3</u>
Übersicht der Portaltage 1.+ 2. Halbjahr 2026	<u>4</u>
Wirkung der Portaltage: körperliche Symptome, die häufiger vorkommen	<u>7</u>
Wirkung der Portaltage: häufige seelisch- psychische Symptome	<u>8</u>
Meine magischen 4 Tipps zur optimalen Vorbereitung	<u>9</u>
...und, was du besser an den Portaltagen lassen solltest	<u>10</u>
10 Inspirationen für die Nutzung der Energien an Portaltagen	<u>11</u>
Impulse für eine Morgen- und Abendroutine am Portaltag	<u>13</u>
Zusammenfassung	<u>15</u>
Portaltagbegleitungen 2026	<u>16</u>

ÜBER MICH

Hi. Ich bin Saskia. Medium für Bewusstseinswandel.

Ich freue mich sehr, dass du die kostbaren Energien der Portaltage entdecken und ihre transformative Kraft für dich nutzen möchtest. Ich bin fest davon überzeugt, dass die Welt sich kontinuierlich lichtvoll wandelt und wir alle miteinander verbunden sind. Aus diesem Grund unterstütze ich den Bewusstseinswandel mit vollem Herzen.

Für eine Welt mit mehr Bewusstsein

Früher erlebte ich mein Leben mit den typischen Höhen und Tiefen und fühlte mich oft wie der Spielball des Universums. Durch meine Ausbildung und meinen Weg als Medium habe ich jedoch erkannt, dass es mir liegt, in Energieströme hinein zu spüren und deren Essenz zu erfassen. Seitdem channel ich mit großer Freude die Monatsenergien



sowie die Energien von Portaltagen, Sonnenwenden und Equinoxen.

Ich habe gelernt, wie wertvoll es ist, ein Leben im Einklang mit diesen Energien zu führen und wie viel leichter es ist, mitzuschwingen.

Möge jeder Portaltag dir neue Einsichten und die Möglichkeit zur inneren Transformation schenken.

Ich wünsche dir viel Licht, Liebe und positive Energie auf deinem Weg!

Saskia

Was sind Portaltage? Ursprung und Bedeutung in der spirituellen Praxis

Der Maya- Kalender

Die Portaltage haben ihren Ursprung im Maya-Kalender, einem komplexen System, das die Zyklen von Zeit und Energie erfasst. Die Maya glaubten, dass bestimmte Tage, insbesondere im Tzolk'in, dem 260-tägigen heiligen Kalender, besondere energetische Qualitäten besitzen.

Der Tzolk'in besteht aus 13 Zahlen und 20 Tageszeichen, die miteinander kombiniert werden und spezifische Bedeutungen tragen. Portaltage, auch als "Tage der Energie" bezeichnet, gelten als Zeitpunkte, an denen der Zugang zu höheren spirituellen Ebenen erleichtert wird.

Sie sind mit intensiven Transformationen und Möglichkeiten zur Selbstreflexion verbunden.

Für die Maya waren diese Tage bedeutend für Rituale, Ernte und spirituelle Praktiken, da sie als Gelegenheiten betrachtet wurden, um mit den Göttern und der natürlichen Welt in Einklang zu treten. Die Portaltage dienen als Wegweiser für persönliche und kollektive Entwicklungen.

Die Magie der Portaltage

Portaltage sind besondere Tage im spirituellen Kalender, an denen die energetischen Tore zur höheren Dimension geöffnet sind. Diese Tage sind mit intensiven energetischen Schwingungen verbunden, die das individuelle und kollektive Bewusstsein beeinflussen können.

Während Portaltagen erleben viele Menschen tiefere Einsichten, emotionale Heilung und transformative Veränderungen. Sie sind ideal, um alte Blockaden zu lösen, sich mit den eigenen inneren Wahrheiten zu verbinden und spirituelle Praktiken wie Meditation, Journaling oder Energiearbeit zu intensivieren.

Oft fühlen sich Portaltage emotionaler und herausfordernder an, da sie dazu anregen, sich mit verborgenen Themen auseinanderzusetzen.

Diese besonderen Tage bieten die Möglichkeit, sich auf persönliches Wachstum und spirituelle Entwicklung zu konzentrieren und die eigene Intuition zu stärken. Es ist eine Zeit, um bewusst neue Energien zu empfangen und die eigene Lebensausrichtung zu überprüfen.

Übersicht der Portaltage

1. Halbjahr 2026

JANUAR

SAMSTAG, 17. JANUAR
MITTWOCH, 21. JANUAR
MITTWOCH, 28. JANUAR
DONNERSTAG, 29. JANUAR

FEBRUAR

DONNERSTAG, 05. FEBRUAR
MITTWOCH, 11. FEBRUAR
MONTAG, 16. FEBRUAR
DONNERSTAG, 19. FEBRUAR
DIENSTAG, 24. FEBRUAR

MÄRZ

MITTWOCH, 04. MÄRZ
SAMSTAG, 07. MÄRZ
DONNERSTAG, 12. MÄRZ
SONNTAG, 15. MÄRZ

MI, 25.03. BIS FR, 03.04.
(10ER PORTALTAGSERIE)

APRIL

MI, 25.03. BIS FR, 03.04.
(10ER PORTALTAGSERIE)

MAI

MO, 04.05. BIS MI, 13.05.
(10ER PORTALTAGSERIE)

SAMSTAG, 23. MAI
DIENSTAG, 26. MAI
SONNTAG, 31. MAI

JUNI

MITTWOCH, 03. JUNI
DONNERSTAG, 11. JUNI
DIENSTAG, 16. JUNI
FREITAG, 19. JUNI
MITTWOCH, 24. JUNI
DIENSTAG, 30. JUNI

Übersicht der Portaltage 2. Halbjahr 2026

JULI

DIENSTAG, 07. JULI
MITTWOCH, 08. JULI
MITTWOCH, 15. JULI
SONNTAG, 19. JULI

AUGUST

MITTWOCH, 05. AUGUST
FREITAG, 07. AUGUST
MITTWOCH, 26. AUGUST
DONNERSTAG, 27. AUGUST

SEPTEMBER

DIENSTAG, 15. SEPTEMBER
DONNERSTAG, 17. SEPTEMBER

OKTOBER

SONNTAG, 04. OKTOBER
DONNERSTAG, 08. OKTOBER
DONNERSTAG, 15. OKTOBER
FREITAG, 16. OKTOBER
FREITAG, 23. OKTOBER
DONNERSTAG, 29. OKTOBER

NOVEMBER

DIENSTAG, 03. NOVEMBER
FREITAG, 06. NOVEMBER
MITTWOCH, 11. NOVEMBER
DONNERSTAG, 19. NOVEMBER
SONNTAG, 22. NOVEMBER
FREITAG, 27. NOVEMBER
MONTAG, 30. NOVEMBER

DEZEMBER

DO, 10.12. BIS SA, 19.12.
(10ER PORTALTAGESERIE)

Download der Portaltage 2026

**HIER KANNST DU DIE PORTALTAGE FÜR DAS GESAMTE JAHR
HERUNTERLADEN:**

LINK KALENDERDATEI

**Mit dieser Datei kannst du die Portaltage als Termine in
deinen Kalender importieren (z. B. Google Kalender) und
wirst vor jedem Portaltag automatisch benachrichtigt.**

Das funktioniert am Computer und am Handy.

Wirkung der Portaltage: körperliche Symptome, die häufiger vorkommen

Körperliche Symptome:

Müdigkeit oder Erschöpfung: Viele Menschen fühlen sich an Portaltagen müde oder ausgelaugt, da die energetischen Veränderungen den Körper belasten können.

Kopfschmerzen: Einige berichten von Spannungskopfschmerzen oder Migräne, die durch die energetischen Schwingungen ausgelöst werden können.

Schlafstörungen: Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen sind häufig, da die erhöhte Energie den Schlafrhythmus beeinflussen kann.

Verdauungsprobleme: Veränderungen im Appetit oder Verdauungsstörungen können auftreten, da der Körper auf die energetischen Veränderungen reagiert.

Körperliche Schmerzen: Verspannungen oder Schmerzen im Nacken, Rücken oder anderen Körperbereichen sind ebenfalls häufig, oft als Folge von emotionalen Blockaden.

Kälte- oder Hitzewallungen: Manche Menschen erleben plötzliche Temperaturwechsel, was auf energetische Verschiebungen hinweisen kann.



Wirkung der Portaltage: häufige seelisch- psychische Symptome



Seelisch- psychische Symptome:

Emotionale Intensität: An Portaltagen können Emotionen intensiver wahrgenommen werden, von Freude bis hin zu Traurigkeit oder Angst. Auch sind Träume häufig intensiver.

Ängste und Unsicherheiten: Viele Menschen spüren an diesen Tagen ein erhöhtes Maß an Angst oder innerer Unruhe, da alte Themen und Blockaden an die Oberfläche kommen.

Klarheit und Einsicht: Gleichzeitig berichten viele von plötzlichen Einsichten oder einem klareren Verständnis ihrer Lebenssituation, was zu positiven Veränderungen führen kann.

Verwirrung oder Desorientierung: Die energetischen Veränderungen können zu einem Gefühl der Desorientierung oder Verwirrung führen, insbesondere wenn man sich nicht auf die neuen Energien eingestellt hat.

Innere Ruhe und Frieden: Trotz der Herausforderungen erleben viele Menschen auch Momente tiefer innerer Ruhe und des Friedens, insbesondere wenn sie sich auf die energetischen Veränderungen einlassen.

Spirituelle Wahrnehmung: Einige Menschen berichten von einer verstärkten spirituellen Wahrnehmung oder einer tieferen Verbindung zu ihrem höheren Selbst oder dem Universum.

Meine magischen 4 Tipps zur optimalen Vorbereitung

Bewusst die Energien der Portaltage nutzen:



Entgiftung:

Bereite deinen Körper auf die energetischen Veränderungen vor, indem du ihn entgiftest. Reduziere den Konsum von Zucker, Koffein und verarbeiteten Lebensmitteln. Füge stattdessen entgiftende Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Zitrusfrüchte und Ingwer hinzu, um deinen Körper zu reinigen und die Energie zu steigern



Stressabbau:

Integriere regelmäßige Entspannungstechniken in deinen Alltag, wie Yoga oder sanfte Dehnübungen. Diese helfen, Spannungen abzubauen und das Nervensystem zu beruhigen. Achte darauf, ausreichend Pausen einzulegen, um Stress zu vermeiden und deine Energie aufzuladen.



Naturverbundenheit:

Verbringe Zeit in der Natur, um dich energetisch aufzuladen und deine Verbindung zur Erde zu stärken. Gehe spazieren, wandern oder meditiere im Freien. Die natürliche Umgebung hilft, negative Energien abzubauen und dein inneres Gleichgewicht zu fördern.



Selbstreflexion:

Nutze die Zeit vor den Portaltagen für Selbstreflexion. Setze dich mit deinen Zielen, Wünschen und blockierenden Emotionen auseinander. Journaling kann dir helfen, Klarheit zu gewinnen und deine Absichten für die bevorstehenden Tage zu formulieren.

...und was du besser an den Portaltagen lassen solltest

Bewusst die Energien der Portaltage nutzen:

- **Verarbeitete Lebensmittel:** Hochverarbeitetes Essen kann den Energiefluss blockieren.
- **Zucker:** Zucker kann Stimmungsschwankungen und Energietiefs verursachen.
- **Koffein:** Kaffee und Energydrinks können Nervosität und Unruhe fördern.
- **Alkohol:** Alkohol beeinträchtigt die Klarheit und kann emotionale Blockaden verstärken.
- **Anstrengende Kontakte:** Vermeide gezielt Kontakte und Begegnungen, die Energie rauben und dich belasten.
- **Stressige Aktivitäten:** Reduziere Verpflichtungen, die zusätzlichen Stress verursachen.
- **Negative Medien:** Vermeide Nachrichten und Inhalte, die Angst oder Stress auslösen.
- **Übermäßige Bildschirmzeit:** Meide zu viel Zeit vor Bildschirmen, um Überstimulation zu vermeiden.

Indem du diese Tipps befolgst und bestimmte Dinge reduzierst oder meidest, kannst du dich optimal auf die energetischen Herausforderungen und Chancen der Portaltage vorbereiten.



10 Inspirationen für die Nutzung der Energien an Portaltagen (1-5)

Hier sind 10 praktische Tipps, um die energetische Intensität der Portaltage optimal zu nutzen:

1. Meditation: Nutze die Portaltage für tiefgehende Meditationspraktiken. Setze dich in einem ruhigen Raum hin, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Lass die Energie des Tages durch dich fließen und öffne dich für intuitive Einsichten.

2. Journaling: Halte deine Gedanken und Gefühle in einem Journal fest. Schreibe über deine aktuellen Herausforderungen, Wünsche und Erkenntnisse. Das schriftliche Festhalten kann helfen, Klarheit zu gewinnen und die Transformation zu fördern.

3. Rituale: Gestalte ein persönliches Ritual, um die Energien des Portaltages zu ehren. Zünde Kerzen an, benutze Räucherwerk oder stelle einen Altar auf. Rituale fördern die Verbindung zu deiner inneren Welt und helfen, die Energie bewusst zu kanalisieren.

4. Naturverbundenheit: Verbringe Zeit in der Natur, um die energetische Intensität zu spüren und zu verankern. Gehe spazieren, meditiere im Freien oder lege dich auf den Boden. Die Natur hat eine heilende Wirkung und kann deine spirituelle Verbindung vertiefen.

5. Visualisierung: Nutze die Kraft der Visualisierung, um deine Ziele zu manifestieren. Stelle dir vor, wie du das Leben führst, das du dir wünschst, und fühle die damit verbundenen Emotionen. Diese Technik kann helfen, deine Absichten zu stärken und positive Veränderungen anzuziehen.



10 Inspirationen für die Nutzung der Energien an Portaltagen (6-10)

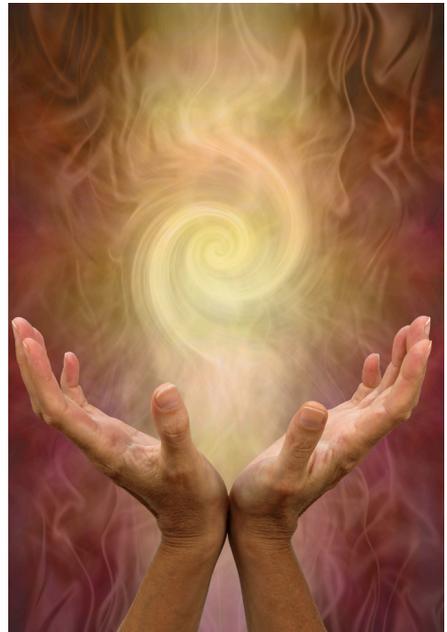
6. Energiearbeit: Praktiziere Energiearbeit wie Reiki oder andere Heiltechniken. Du kannst auch deine eigenen Chakras reinigen und aktivieren. An Portaltagen sind diese Praktiken besonders kraftvoll, um Blockaden zu lösen und die energetische Frequenz zu erhöhen.

7. Atemübungen: Integriere spezielle Atemtechniken in deine Praxis. Tiefes, bewusstes Atmen kann helfen, die Energie zu zentrieren und dich mit deinem inneren Selbst zu verbinden. Achtsames Atmen unterstützt auch die emotionale Balance und Klarheit.

8. Kreativer Ausdruck: Lasse deiner Kreativität freien Lauf, sei es durch Malen, Schreiben, Tanzen oder Musizieren. Kreativer Ausdruck kann helfen, Emotionen zu verarbeiten und die energetische Intensität in eine positive Richtung zu lenken. Es ist eine Möglichkeit, deine innere Welt nach außen zu bringen.

9. Austausch mit anderen: Suche den Austausch mit Gleichgesinnten oder spirituellen Gemeinschaften. Diskutiere über deine Erfahrungen und Erkenntnisse, um verschiedene Perspektiven zu gewinnen. Der kollektive Austausch kann die Energie verstärken und tiefere Einsichten ermöglichen.

10. Dankbarkeit: Beende den Tag mit einem Dankbarkeitsritual. Schreibe auf, wofür du dankbar bist, und reflektiere über die positiven Erfahrungen des Tages. Dankbarkeit zieht positive Energien an und hilft, die Transformation zu verankern.



Impulse für eine Morgenroutine am Portalltag

Ein guter Start in den Portalltag:

- **Früh aufstehen:** Beginne den Tag früh, um die energetische Stille des Morgens zu nutzen. Dies ist eine gute Zeit, um sich auf die bevorstehenden Energien einzustellen.
- **Meditation (10-20 Minuten):** Setze dich in einem ruhigen Raum hin und meditiere. Konzentriere dich auf deinen Atem oder ein spezifisches Mantra, um deine Gedanken zu klären und dich auf die energetischen Schwingungen des Tages einzustellen.
- **Atemübungen (5-10 Minuten):** Praktiziere eine Atemübung wie die 4-7-8 Technik (4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen). Dies hilft, den Geist zu beruhigen und die Energien zu zentrieren.
- **Visualisierung (5-10 Minuten):** Visualisiere deine Ziele und Absichten für den Tag. Stelle dir vor, wie du positive Veränderungen in deinem Leben manifestierst und fühle die damit verbundenen Emotionen.
- **Dankbarkeitsritual (5 Minuten):** Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Dies kann helfen, eine positive Einstellung zu fördern und dich auf das Gute im Leben zu konzentrieren.
- **Naturverbundenheit (optional):** Wenn möglich, gehe kurz nach draußen, um die Natur zu spüren. Atme die frische Luft ein und fühle dich mit der Erde verbunden.



Impulse, für eine Abend- routine am Portaltag

Ein guter Ausklang vom Portaltag:

- **Ritual der Reflexion (15-30 Minuten):** Nimm dir Zeit, um über den Tag nachzudenken. Was hast du gelernt? Welche Emotionen sind aufgetaucht? Schreibe deine Gedanken in ein Journal.
- **Energiearbeit (20-30 Minuten):** Praktiziere Reiki, Chakrenreinigung oder eine andere Form der Energiearbeit. Du kannst auch eine geführte Meditation zur Energieaktivierung verwenden.
- **Kreativer Ausdruck (15-30 Minuten):** Malen, Zeichnen oder Schreiben kann helfen, die Energie des Tages zu kanalisieren und zu verarbeiten. Lass deiner Kreativität freien Lauf, ohne Druck oder Erwartungen.
- **Abendmeditation (10-20 Minuten):** Meditiere erneut, um den Tag abzuschließen. Fokussiere dich darauf, alles loszulassen, was dir nicht mehr dient, und die positiven Energien zu integrieren.
- **Räuchern oder Salbei:** Nutze Räucherwerk oder Salbei, um den Raum energetisch zu reinigen. Dies kann helfen, die Energien des Tages zu klären und einen Raum für Ruhe und Frieden zu schaffen.
- **Kerzenlicht:** Zünde eine Kerze an, während du deine Dankbarkeitsliste für den Tag wiederholst. Dies schafft eine schöne Atmosphäre und fördert die Verbindung zur spirituellen Welt.
- **Schutzritual:** Beende den Tag mit einem Schutzritual, indem du dich in Licht hüllst oder ein Mantra wiederholst, das dir ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit gibt.



Leben mit den Energien der Portaltage: dein Schlüssel zur Bewusstseinsentwicklung

Nutze und tauche ein in die transformative Kraft der Portaltage und erlebe 2025 als ein Jahr der Bewusstwerdung, Heilung und persönlichem Wachstum!

Die Portaltage sind kraftvolle Zeitfenster, die uns die Möglichkeit bieten, tiefgreifende innere Veränderungen zu vollziehen. In diesen besonderen Zeiten entfalten sich hohe energetische Frequenzen, die uns dabei unterstützen, mit unseren Mustern und Herausforderungen in Kontakt zu treten.

Jeder Portaltag bringt ein einzigartiges Thema mit sich, das uns auf unserem Weg der Heilung begleitet und die Erweiterung unseres Bewusstseins fördert.

Wenn du immer auf dem Laufenden bleiben und regelmäßig von den energetischen Einflüssen profitieren möchtest, empfehle ich dir, meine monatliche energetische Zeitqualität inklusive Wochenenergie zu lesen.

Dort findest du wertvolle Einsichten und Inspirationen, die dir helfen werden, die Energien optimal zu nutzen.

Besuche meinen [spirituellen Blog](#) für weitere spannende Lektüre und lass dich von der Kraft des Wandels mitreißen!

In Liebe & Verbundenheit,

Saskia





Bewusstseinsentwicklung, Transformation und Heilung

Bist du bereit, in die Weiten deines Seins einzutauchen und die verborgenen Tiefen deiner Seele zu erkunden? Die Portaltage bieten uns eine einzigartige Gelegenheit, nicht nur zu reflektieren, sondern auch kraftvolle Impulse für Transformation und Heilung zu empfangen.

Besonders faszinierend sind die Portaltagserien, die aus 10 aufeinanderfolgenden Portaltagen bestehen. In dieser intensiven Phase wirst du eingeladen, deine Bewusstseinsentwicklung voranzutreiben, alte Muster und Wunden zu heilen und transformative Prozesse anzustoßen.

Diese Tage sind wie ein kosmisches Geschenk, das dir hilft, dich von dem zu befreien, was dir nicht mehr dient, und Platz für Neues zu schaffen.

Energetische Portaltagbegleitung 2026:



25.03.–03.04.2026 · 04.–13.05.2026 · 10.–19.12.2026

Ich lade dich herzlich ein, mich auf dieser transformativen Reise zu begleiten. Erlebe die Kraft der Gemeinschaft und des spirituellen Wachstums, während wir zusammen die besonderen Energien dieser Tage nutzen. Lass uns gemeinsam die transformative Kraft der Portaltage entfalten!

Melde dich jetzt an und beginne deine Reise der Bewusstwerdung und Heilung.

Mehr Infos zur Energetischen Portaltagbegleitung findest du [hier](#).