



*Wir alle sind auf einem interessanten Weg.  
Ich habe beschlossen, neugierig zu bleiben und mich  
darauf zu freuen, was kommt!*

Axel Wiegand • Jahrgang 1959

Lebensfroher und weltoffener Rheinhesse • Seit über 30 Jahren glücklich mit einer Fränkin verheiratet • Stolzer Vater zweier erwachsener Kinder • Naturliebhaber und Genussmensch • Leidenschaftlicher Wanderer und E-Biker • Empathischer Zuhörer und Menschenfreund • Seit 25 Jahren begeisterter Buchinger FASTER.

Zum Abschluss meiner beruflichen Karriere und nach über zwei Jahrzehnten persönlicher Fastenerfahrung habe ich 2023 beschlossen, einen neuen Weg einzuschlagen: Ich möchte Menschen auf ihren Fastenreisen begleiten.

Seit 2024 bin ich nun ärztlich geprüfter Fastenleiter (AGL).

Ab diesem Jahr biete ich mit Herzblut und Engagement Fastenwanderwochen an – für alle, die eine Auszeit vom Alltag suchen und Körper, Geist sowie Seele wieder in Balance bringen möchten. Fasten ist eine bewusste Möglichkeit, Körper und Geist zu regenerieren. Auch ich habe in meiner langjährigen Fastenerfahrung immer wieder erlebt, wie positiv sich jede Fastenzeit auf mich ausgewirkt hat.

### Was Fasten für mich bedeutet?

- Eine Auszeit vom alltäglichen Hamsterrad
- Erkennen und Anpassen von Ernährungs- und Lebensgewohnheiten
- Klarheit und Fokus auf das Wesentliche
- Entgiften und Entschlacken
- Zeit, meine wahren Bedürfnisse zu erkennen
- Die Chance, neu auszurichten
- Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen

In einer Welt voller Reizüberflutung und Überfluss wird es immer wichtiger, innezuhalten. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit soll die Fastenpause eine individuelle Auszeit sein – eine Reise, die für jeden einzigartig ist.

Ich möchte Menschen auf ihrer Fastenreise persönlich und mit Einfühlungsvermögen begleiten, gezielt Motivation und Halt geben, damit sie nicht nur körperlichen, sondern auch seelischen und mentalen Ballast leichter loslassen können.

Diese persönliche Betreuung ist für mich der Schlüssel zu einer kraftvollen und bereichernden Fastenerfahrung.