



Die Sprudelnde Quelle ist eine körperlich herausfordernde Übung, da sie Streckung, Drehung und Beuge der Wirbelsäule miteinander verbindet. Daher bitte: Vorsicht bei Rückenproblemen! Gut auf sich selbst Acht geben!

Durch die starke Dynamik der Bewegung wird schlummernde tiefliegende Energie freigesetzt und wieder in Umlauf gebracht. Aufgrund dieser belebenden und vitalisierenden Wirkung trägt diese Energieübung ihren Namen.