



ELIKSIR OAZA

ČISTO VSE O ELIKSIR OAZI, Q & A

Savina Atai & Darja Pristovnik

Zapiski predavanja - 26.11.2023

“ *Ključ v življenju je,
da znamo držati strukturo
in da smo spontane.* ”



SAVINA ATAI

VSE PRAVICE PRIDRŽANE

ČISTO VSE O ELIKSIR OAZI, Q & A

Nagradno žrebanje

Na prvi šolski dan bomo naredile nagradno žrebanje glede na vaše prejete odgovore "katere delavnice se najbolj veselite". Čakajo vas čudovite nagrade.

Posnetki

Uradno imamo napisano, da ostanejo z vami vsi posnetki do 6 mesecev po končanju šole. Lahko si jih vključno z zapiski naložite na računalnik. Do sedaj so ostala z nami vsa predavanja preteklih let, je pa treba biti previden, če bi prišlo do kakšne računalniške težave na serverju. Tukaj smo v ekipi pozorne tudi pri pisanju tekstov, saj je treba določene stvari napisati brez presledka, šumnika ali uporabiti kakšno drugo besedo, ker je na Facebook strani velika cenzura na stvari povezane z zdravjem in telesom. Če se osredotočimo na eno največjih prednosti te šole je, da dobite zapiske in da ne potrebujete biti v paniki, da bi kakšno predavanje zamudile, saj boste lahko pogledale vse v ponovitvah.

Urnik predavanj

Urnik predavanj boste dobile sproti. Vse skupaj bo čim bolj praktično in učinkovito. V naslednjih 20 letih bodo najbolj uspešne tiste dejavnosti, ki bodo privarčevale čas. Čedalje bolj bo pomemben »lov na čas«. V rokavu je treba imeti stvari, ki so hitre in učinkovite. To so juicy hacki, ki nas pripeljejo do naših ciljev.

Šolsko leto bo vključevalo:

- 1x na mesec »Elikvir klinika z izzivom meseca«
- Vsak torek »vadba«, »delavnica/predavanje/gost«, »vadba«, »delavnica/predavanje/gost«
- 1x na mesec »Intimni pogovori, vprašanja in diagnostika obraza«
- 4 veliki »10-dnevni retreati«
- Prostor za bonus

Na vseh predavanjih bomo imele prižgan aparat frekvenčne medicine, ki nas bo pri delovanju podrl.

Torkove vadbe

Za naša srečanja si rezervirajte vsak torek prbl. 2 uri ter 2 nedelji. Fokusirajte se na stvari, ki vas bodo najbolj poklicale. Če ste naredile test 5 žensk, veste kaj si v tem šolskem letu želite doseči. Poleg predavanj bomo imele v šolskem letu tudi 4 10-dnevne retreatate. Takrat ne bomo imele torkovih in nedeljskih srečanj, ampak bomo imele 10 dni zapored jutranja (ob sončnem vzhodu) ali večerna srečanja (pred spanjem), ki bodo vključevala predavanja in vadbe.

2 torka na mesec bosta namenjena vadbi, 2 torka pa obisku gostov.

Prvi torek bomo imele najprej pol ure namenjenemu »eliksir expresu«, ki bo idealen za tiste, ki ste na tesnem s časom in želite narediti nekaj učinkovitega na kratek način. V tem času bomo naredile vaje za telo, obraz in dihanje. Dihalne vaje se bodo še posebej priporočale za tiste, ki ste imele izgorelo Čarobnico.

»Eliksir expres« boste lahko uporabljale skozi cel mesec, saj bodo vaje prilagojene na bioritemsko uro narave, da boste na najboljši možni način podprle svoje telo. Nato bomo naredile »veliki trening Tao Yoge obraza in telesa«, kjer bomo 1 uro intenzivno trenirale. Vključile bomo tudi dihanje in meditacijo. Te vaje boste lahko čez mesec večkrat ponovile. Drugi torek v mesecu bo namenjen predavanju, gostu ali delavnici, kjer bo vedno praksa. Tretji torek bo usmerjen v »veliko vadbo Tao Yoge obraza«, kjer bomo 1 uro intenzivno trenirale z obrazom ter nato še 30 minut s prsmi, maternico in/ali jajčkom. Četrty torek bo zopet namenjen praksi v obliki delavnice, predavanju ali obisku gostov. Tukaj se bomo med drugim učile tudi notranje masaže vagine, sproščanja medeničnega dna, frekvenčnega dihanja, prakse quantum dotika z zdravilno energijo in še ogromno drugih stvari.

V primeru, da imate še manj časa ter želite nekaj kratkega in učinkovitega, ki vam vzame 5 minut, pa bodo za vas idealni posnetki ki jih bo pripravila Darja in bodo vsebovali 2-3 vaje za telo, za obraz ter obraz + telo.

Vadbe bodo v učilnici razrezane, tako, da se boste lahko same odločile ali boste delale »veliki trening Tao Yoge obraza in telesa«, »eliksir expres« ali »kratek 5 minutni video«. **V letošnji šoli boste dobile občutek totalnega obilja in istočasno, da zmorete slediti.** Imamo trenutke ko zmoremo več in trenutke ko zmoremo manj. Bolj kot smo v stresu, bolj potrebujemo vadbo.

5 minut vadbe na dan dela čudeže.

Zelo pomembno je, da se naučimo delati na Zemeljskem 3D nivoju. Kljub temu se je potrebno zavedati, da nismo zgolj fizično telo. Same vidite kolikokrat imate idejo, namero, vizijo, pa se stvari ne zgodijo. Blokada je lahko namreč v ozadju.

Najprej je energija, šele nato je materia.

Vsa naša praksa z vsemi gosti bo namensko povezana, da bomo na tak način sestavljale puzzle svoje energetske matrice. V urniku bodo še vedno prostori za dodatne »cukrčke«. Sem bo spadala tudi velika diagnostika obraza.

Obraz je zemljevid našega življenja.

Ko ga začnemo prepoznavati, spoznamo našo usodo in dogajanje. S Tao Yogo obraza lahko spreminjamo življenjske poti in spremljamo mehčanje življenjskih prehodov.

Retreati

V Eliksir oazi imamo pripravljenih 4 10-dnevnih retratov. Na februarskem retreatu bomo imele temo namenjeno »iz izgorele v sočno Boginjo + napredno pomlajevanje obraza«, v junijsko-julijskem retreatu se bomo osredotočile »na bikini eliksir detox z autofagijo in sončnim vzhodom«, v avgustovskem pa na »intimne skrivnosti Belih Tigric in mističnih Mojstric zapeljevanja«. V vsakem retreatu bodo 2 velika predavanja in vadbe. Poleti se bomo pogovarjale o bolj sočnih temah kot so penis, vagina, diagnostika intimnih organov, v času zime pa o dark room retreatu, ki je Mantakov najbolj napreden retreat popolne teme za rastni hormon in pomlajevanje.

Poleg tega bomo imele tudi »mini vikend retreat«, ki jih bomo namenile za čiščenje črevesja in topljenju celulita, za skrivnosti vode, spoznale bomo Osho tarot itd.

Intimni pogovori, vprašanja in diagnostika obraza

1x na mesec bomo imele intimne pogovore, kjer bomo vključile tudi diagnostiko vaših obrazov.

Vaja meseca

Vsak mesec boste v učilnici dobile tudi posnetke »Vaje meseca«, z 2-3 vajami Tao Yoge obraza ter 2-3 vajami za telo. Vse bo prilagojeno bioritemski uri, na kratek način in zelo učinkovito.

Gosti in delavnice

- Darja Pristovnik - Bazi in Feng Shui, skrivnosti nege in pomlajevanja, manifestacija z zvezdnato postavitvijo, 5 elementov, pomlajevanje s kristali in minerali
- Garrett Maxwell - Prava skrivnost zakona privlačnosti, resnična ljubezen ali nezdrav odnos
- Primož Kozole - Bazi delavnica in Feng Shui 2024/2025
- Dr. Ivica Flis - Diagnostika skozi skozi luč hormonov
- Sasha Cobra - Most globoke intimnosti z moškim
- Cheri Clampett Borda - Terapevtska joga
- Karina Grant - Temelji energetskega zdravljenja in Quantum Touch
- Alexandra Wenman - Alkimija poslovnega življenja in obilja
- Dr. Semir Osmanagić - Piramide in žleze v naši glavi
- Sandra Atherson Chaska - Swiss Medical Center, superiorna medicina, preventiva skrivnosti sočne menopavze in kavnega klistirja
- Lien Simčič - Transformacija Pepelka v meni, kako uresničiti svoje sanje in zaživeti svojo vrednost
- Angel Evans - Super možgani, mentalno in emocionalno zdravje, meditacije in pogovori
- Alila Rose Grace - Masaža maternice, medenično dno in naši organi sočnosti z vidika emocionalne medicine
- Stephanie Person - Ustavitev staranja in terminalne bolezni s ketozo
- Petra Brzovič - Ozdravi travme
- Barbara Jedlovnický - Iz popolne izgorelosti v novo življenje
- Katja Bubnič - Ženski plesni krog za povečanje ženske moči in intuicije, Yoni spa z živo glasbo bobnov
- Andreja Šmarčan - Čudežna in vztrajna pot iz zadnjega stadija Hodgkinovega agresivnega limfoma
- Irena Pan - Strategija preživetja v toksičnih odnosih in toksični okolici
- Vladimira Val - Skrinjica nasvetov regeneracije, pomlajevalna lekarna in domači SPA
- Špela Jakša - Medenično dno in vagusni živec
- Nataša Godler - Optimalna in napredna nega večno sočne kože
- Tracy Landrum - German New Medicine: povezava fizičnih simptomov, možganov in emocij
- Bruno Šimleša - Ljubezen do sebe, zdravljenje odnosov s sabo in partnerstva
- Neža Newton - Delavnica hipersenzualnega dotika
- Isabel Friend - Biohacking hidracije in manifestiranje
- Bella LaVey - Umetnost zapeljevanja, Chi Gong Bele Tigrice
- Devon Graham - Frekvenčno dihanje
- Jure Bornšek - Fizioterapevt: male navade in načini, ki preprečijo resne težave in velike bolečine
- Baba Femi - Obred zaščite leta in IFA reading
- Baba Dare - Astro-numerološki vpogled v obdobje v katerem smo in nasveti, kako ga najbolje uporabiti

Vsa predavanja in delavnice nam bodo pomagale držati fokus skozi celo šolsko leto. Fokus je mišica. Mišico je treba ohraniti. Ni dovolj, da si damo samo cilje 1. januarja. Vsi uspešni ljudje imajo coache in trenerje, nam pa bo šola pomagala v praksi. Tudi manifestirale bomo tako, da bomo skozi žleze v glavi prenesle notri željeno vizijo.

Vsi predavatelji bodo razporejeni glede na elemente in v sozvočju z naravo. V času vode in zime, bodo vse teme in vsi predavatelji ustrezali temi, ki podpira Čarobnico ter vse kar je na telesu v obliki delovanja povezano s tem elementom. Ko nas bo koledar prestavil v obdobje pomladi in Vizionarke, bo potekal enak sistem. Tudi če bo včasih izgledalo, da so stvari iz različnih koncev, bo šlo vse v koraku z energijo narave.

Letos bo največji poudarek na »Eliksir kliniki«, na Darjinih in Garrettovih predavanjih. Vsi drugi gosti nam bodo prinesli znanje, ki bodo podprli našo vizijo in cilje. Na naši poti nam lahko pomagajo različni ljudje. To bodo gradniki, ki nam bodo pomagali zgraditi kar želimo.

*Ključ v življenju je, da znamo držati strukturo
in da smo spontane.*

Facebook skupina in Telegram

Včasih imamo obdobje, ko imamo veliko gužvo. Tukaj bodo prišli še posebej prav zapiski predavanj, kjer boste lahko preletele temo, ki ste jo mogoče zamudile in boste na tekočem z vsem. Ko bomo delale stvari, ki bodo vezane na čas, npr. lovljenje polne lune, Bazi napovedi in aktivacije, bomo to redno objavljale v naši Facebook skupini znotraj posameznih rubrik, da boste točno vedele stvari, ki so namenjene za določeni dan. Zaradi tega se zelo priporoča uporabo Facebook strani. Tukaj bodo organizirane posebne rubrike glede na določene teme. Ena izmed teh bo tudi »samopromocija«, kjer boste lahko predstavile svoj posel. V primeru, da nimate Facebook strani ali je ne želite imeti, si lahko na telefonu odprete Telegram, ki bo prav tako namenjen naši komunikaciji. Če ne boste imele ničesar od tega, boste imele učilnico z vsemi videi, zapiski in slikovnimi materiali ter redno prejele elektronsko pošto z opomnikom in linki do predavanj.

Prihajajoče teme

Decembra bomo postavile temelje: Tao Yoga obraza, Bazi, Feng Shui. Veliko izmed nas ima težave s spanjem, zato se bomo osredotočile tudi na to temo. Nato bomo v mesecu januarju začele s ketozo. Če ste z nami na novo, boste imele tudi posebno uvajanje.

Stikala

Letos bomo prižigale 5 stikal:

1. Diamantno zdravje – Eliksir klinika (Zdravilka v tebi)
2. Mojstrica intimnih odnosov, senzualnosti, strasti in oksitocina (Magnetična v tebi)
3. Sočna in vidna poslovna ženska (Vizionarka v tebi)
4. Večno preskrbljena in varna (Kraljica v tebi)
5. 8 Super moči Tao nesmrtnice: Metafizika, pomlajevanje, »Beauty & Brain stikalo« (Čarobnica v tebi)

Pri vsakem predavanju boste dobile označeno h kateremu stikalu spada določeno predavanje.

Nosečnice, mamice po porodu, perimenopavza, menopavza oz. »druga pomlad«

Pri vsaki vadbi se bo lahko našla prilagoditev tako za nosečnice kot za tiste, ki imate poškodbe ali nosite dojenčka v eni roki. Vedno se bodo našle izpeljanke za stanje v katerem smo. Na srečanjih bomo poudarile kaj narediti če ima oseba določena stanja in kako lahko vsako stvar prilagodi.

Pri vaji meseca bo tudi napisano kaj nam prinese in na čemu delamo, tako, da bomo še bolj na tekočem kaj potrebujemo.

V letošnji šoli bomo tudi zajadrale v teme perimenopavze in menopavze ter kako podpreti posamezna življenjska obdobja. »Elikvir klinika« bo zelo pomemben temelj šole, da bomo lahko skozi celo življenje vedele kaj nam posamezna življenjska področja in situacije prinesejo.

Popusti

V okviru šole boste prejele tudi popuste za nakup superživil v določenih trgovinah. Že s temi popusti boste privarčevale nakup šole. Velikokrat »zmečemo vase« veliko stvari, ki nimajo pravega učinka ker tega ne delamo na pravilen način ali jih delamo ob nepravilnem času. V šoli se boste naučile pravilne uporabe jemanja superživil. **Potrebno je vedeti, da nakup le teh ne bo nikoli vezan na sledenje šoli.** To je samo opcijsko.

Yoni jajček

V šoli bomo trenirale tudi z yoni jajčkom. Če ga nimate, ni pogoj, da ga morate kupiti. Mišice medeničnega dna lahko krčite tudi brez njega. **Nobena stvar v šoli ne bo nikoli vezana na nakup česarkoli.**

Teme za moške

Veliko bomo govorile tudi o temah namenjenih za moške, kot je npr. zadrževanje ejakulacije, diagnostika obraza, Tao Yoga obraza za moške, predavanja z Garrettom.. Te stvari bodo namenjene tudi vašim partnerjem. Če partnerja še nimate in ga manifestirate, se boste naučile kako izbrati pravega moškega glede na prižgane/ugasnjene elemente.

Srečanja v živo

V planu imamo tudi srečanja, intimne delavnice v živo in obisk Piramid v Bosni.

Dodatna vprašanja

Če boste imele kakšna dodatna vprašanja ali težave, se lahko obrnete na Andrejo na našem elektronskem naslovu: savina.atai@gmail.com ali v našo Facebook skupino.

Prevodi

Kadar bomo imele tuje goste, bodo predavanja sproti prevedena in prav tako tudi zapiski.

Dolžina predavanj

Predavanja se ne bodo zavlekla pozno v noč. Zimska predavanja bodo na urniku prej kot poletna. Veliko predavanje bomo začele vedno prej. Vprašanja in odgovori bodo na koncu. Darja bo imela tudi posebna predavanja z vprašanji in odgovori glede tekočih stvari.

Diploma

Na koncu šolskega leta boste prejele diplomu.

Licence

V planu imamo tudi licence. Med drugim tudi za »Eliksir kliniko«.

Predavanja in zapiski

V primeru, da ne morete biti z nami v živo, vas bo naslednje jutro že čakal posnetek v učilnici. V času poletnega retreata bodo predavanju ob sončnem vzhodu, ob zimskih retreatih pred spanjem, mini retreati bodo v času vikenda, tako, da boste zagotovo našle kdaj čas, da boste z nami v živo. Za vsako predavanje boste dobile v parih dneh tudi natipkane in lepo urejene zapiske, ki si jih boste lahko shranjevale v mapo in jih imele za vedno ob sebi.

Manifestacija

V šoli bomo dale tudi poudarek na manifestaciji. Izbrale si bomo stvar na čemer bomo delale, naredile svoj del in nato bo Univerzum naredil čudeže. Naš del bo zelo aktiven v yang energiji. Pogledale bomo tudi kaj nas omejuje, da tega še nimamo in kaj moremo očistiti ali odstraniti.

*Cilji nam v življenju pomlajujejo možgane
in jih vedno potrebujemo.*

Možgane je treba zaposliti, če ne se osredotočajo na zunanji svet. **Umetnost je, da naredimo kar je v naši moči, se odpremo za stvari in da se ob tem zmoremo pogledati v ogledalo da vidimo kje se omejujemo, da se določene stvari zgodijo ali kje pospešujemo, da bi se stvari zgodile a za njih še ni čas.**

*Manifestiramo lahko izključno
kar lahko naš živčni sistem drži.*

Trening živčnega sistema je veliko bolj pomemben kot pisanje ciljev. Živčni sistem se nahaja v naši glavi in zaradi tega delamo Tao Yogo obraza, ki nam pomaga pri manifestaciji.

Potrpežljivost, dolgoročnost in ohranjanje vizije sta veliko več vredna kot instantne stvari. Tudi to je odvisno od našega živčnega sistema. V letošnji šoli se bomo osredotočale ravno na to držanje in ohranjanje vizije. Mentalni trener in psiholog Anton Majhen, ki je na žalost že pokojni, je ob treniranju vrhunskih športnikov vedno preverjal kje je meja skozi katero ne morejo iti. Meja se je lahko premikala tako, da se je naredila sprememba v možganih. Veliko izmed nas ima enako težavo, da pridemo do določene meje, čez pa nikakor ne moremo ali pa celo pademo nazaj. To pomeni, da naši možgani ne zmorejo tega preskoka in tukaj je potreben trening.

Oviro je treba vzeti, obrniti in alkimizirati.

Kakšni so naši hormoni, naša biokemija in koliko imamo kortizola, je odvisno od tega kako nas stres podre. Tega se je treba lotiti iz vseh smeri in ravno to je poanta naše šole. Vstopimo v Elikzir potovanja in se istočasno pustimo presenetiti. Na potovanju bomo v družbi dragocene skupnosti žensk, ki bo na isti valovni dolžini.

Osho karta pred energije

Dobile smo karto »Pretekla življenja«, ki govori o tem, da je treba najti šivankino uho, da uvidimo okovom karme in gremo skozenj v svobodo. Za sabo je treba pustiti težo preteklih življenj in pretekle karme. Travme naših prednic se namreč preko DNK prenašajo na nas. Ko najdemo šivankino uho, gremo skozi, pustimo vse travme za sabo in stopimo v novo realnost. Sedaj smo v težkem obdobju, ko prihaja vse ven. Izgleda kakor »Cesarjeva nova oblačila«. Ne moremo se več skrivati pred sabo in izgleda kakor, da smo nage. Staro delovanje ne bo šlo več skozi in očitne stvari bodo vedno bolj očitne. Obdobje 20 letnega ognja v katerega prihajamo, bo čedalje bolj osvetlilo stvari in ob tem se ne bomo mogle več skriti, zato je najbolje, da smo iskrene same s sabo. Prejšnja življenja se zaključujejo in zato je sedaj veliko boja za pozornost. Zunanji svet želi, da delujemo kakor prej, ampak me si moremo kreirati novo življenje. Tudi če je težko biti gol in iskren, je vredno.

*Bolj kot smo gole,
bolj čutimo lepoto
in stvari se nam hitreje manifestirajo.*