



TIBET SONGTSEN HOUSE  
KULTURZENTRUM



## Tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

April – Juli 2009

FR 17.04.09

19.30h

### Mustang – geheimnisvolles Königreich im Himalaya



Eine Bilderreise mit Patrick Hagmann (digitaler Vortrag)

Mustang ist das geheimnisvolle ehemalige Königreich Lo, das seit 1789 zu Nepal gehört (bis 1950 mit innerer Unabhängigkeit). Es ist von Süden her durch den Kali Gandaki - wohl das tiefste Tal der Welt zwischen den beiden Achttausendern Annapurna und Dhaulagiri - ab Kagbeni nur noch zu Fuss mit einer speziellen Bewilligung erreichbar. Von Tibet her führt aber bereits eine Strasse zum Hauptort Lo Manthang. Mustang liegt nördlich der Himalayakette und wird von Tibet nur durch den rund 4'600 m hohen Kore La getrennt. Dieser Pass ist aber seit der Besetzung Tibets durch die Chinesen offiziell gesperrt, was für Mustang einschneidende Konsequenzen mit sich brachte und zu einer Verarmung des Gebiets führte.



Geblieden ist eine herzliche und gastfreundliche buddhistische Bevölkerung mit tibetischer Kultur, in einer fantastischen Gebirgslandschaft. In das aktuelle Mustang möchte Sie *Patrick Hagmann*, Präsident des Songtsen House, in seinem Vortrag auf eine Bilderreise mitnehmen, auf ein Trekking über verschiedene Pässe von Jomosom nach Lo Manthang und wieder zurück. Wir besuchen auf dieser Reise auch die Orte Kagbeni, Gemi und Tsarang und machen Abstecher zur Gar Gompa (Gompa = Kloster), zum Höhlenkloster Nyiphu, zur Luri Gompa und zum Rangchung Chörten. Dabei werden wir viele wunderbare Begegnungen erleben und einiges über das heutige Mustang erfahren.

Ein Teil des Erlöses geht an „Shanti Lepra + Behindertenhilfe Nepal“ ([www.shanti-leprahilfe-nepal.ch](http://www.shanti-leprahilfe-nepal.ch)) und ans Waisenhaus „Mitrata-Nepal Foundation“ ([www.mitratanepl.org](http://www.mitratanepl.org)) in Kathmandu, Nepal.

Eintritt: Fr. 15.-

SA 18.04.09

10.00-12.00h

### Fortsetzungskurs Lu Jong – Die 5 Körperteile

Die Lu Jong Übungen der 5 Körperteile beeinflussen den ganzen Bewegungsapparat. Durch das Praktizieren können sich Blockaden lösen und ins Gleichgewicht gebracht werden. Somit werden v. a. Schmerzen gelindert und die Körperbeweglichkeit erhöht. Die Übungen sind besonders wirksam bei: Arthritis und Arthrose / rheumatischen Gelenks- und Weichteilerkrankungen / anderen Probleme des Bewegungsapparates / sowie Kopfkrankheiten, die Kopfschmerzen verursachen.

Der Kurs ist als Fortsetzung des 5 Elemente Lu Jong Kurses gedacht. Es können aber auch Interessierte am Kurs teilnehmen, welche den 5 Elemente Kurs nicht besucht haben.

Karin Waller erlernte und praktizierte die Bewegungslehre Lu Jong in Indien beim tibetischen Arzt und buddhistischen Meister Tulku Lama Lobsang ([www.tulkulamalobsang.org](http://www.tulkulamalobsang.org)).

Kurskosten: Fr. 40.-

Info /Anmeldung: Karin Waller, 078 740 14 92 oder [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch)

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldeschluss ist der 14.04.2009

DO 23.04.09

19.30h

### Vernissage „Alltag in einem tibetischen Nonnenkloster“



Frauen in Asien



Fotoausstellung von Dana Rudinger.

Tibetische Nonnenklöster sind bei uns wenig bekannt, ebenso die besonderen Schwierigkeiten, mit denen die Nonnen zu kämpfen haben. Umso interessanter ist ein Einblick in Alltag, Schulung und Rituale der Nonnen. Dana Rudinger hat bei mehreren Besuchen und während eines dreimonatigen Aufenthalts am Leben der Nonnen im südindischen Kloster Jangchub Choeling teilgenommen und gewährt uns mit einer Auswahl von Farbfotografien einen exklusiven Einblick in den Klosteralltag.

Eine Einführung ins Thema erfolgt durch *Dr. Rudolf Högger*, Stiftungsratspräsident des klösterlichen Tibet-Instituts Rikon.

Eintritt frei (Kollekte)

---

FR 24.04.09

19.30h

### Von Pjöngjang nach Peking – eine spannungsvolle Reise von Nordkorea nach China

*Veranstaltung des Tibet Songtsen House mit der Kulturellen Gesellschaft Korea - Schweiz*



Nordkorea ist ein Land wie kein anderes. Seine Isolation, seine Armut und seine perfektionierte Repression machen eine Reise durch das Land nicht zu einer Wohlfühltour. Doch obwohl Rolf Lüthi und seine Reisegruppe auf der 10-tägigen Reise durch Nordkorea auf Schritt und Tritt begleitet wurden waren, haben sie viel gesehen und erlebt.

*Rolf Lüthi*, der Präsident der Kulturellen Gesellschaft Korea – Schweiz, vermittelt uns mit diesem Diavortrag einige Eindrücke.

Eintritt: Fr. 15.-

---

DO 07.05.09

19.30h

### Die Geburt Buddhas – Buddhisten feiern Vesakh

*Eine gemeinsame Veranstaltung des Tibet Songtsen House, des Zürcher Forum der Religionen und der Schweizerischen Buddhistischen Union*



Jede Religion hat ihre Feiertage – der Mensch braucht sie. Sie setzen Höhepunkte in den Lauf des Jahres, sie prägen das religiöse Bewusstsein. Es sind Akzente in der Gewöhnlichkeit des Alltages. Je multikultureller die Gesellschaft, desto präsenter diese Feiertage. Um sie zu wissen, drängt sich geradezu auf. Durch sie erfahren wir, was der Andere glaubt, was seinem Leben Sinn gibt, worüber er sich freuen kann.

Fünf Feiertage hat das «Zürcher Forum der Religionen» für seine diesjährige Reihe «Feste feiern» ausgewählt, darunter das buddhistische Fest Vesakh. Zusammen mit dem Tibet Songtsen House und der Schweizerischen Buddhistischen Union lädt es ein, mit dem Inhalt dieses Festes vertraut zu werden, zu erfahren, wie es in den verschiedenen buddhistischen Kulturen gefeiert wird, an einer Puja zum Festtag teilzunehmen und etwas vom Brauchtum dieses Tages kennen zu lernen.

Die Einführung in das Gedankengut von Vesakh gibt *Marcel Geisser*, Zenmeister im Meditationszentrum Haus Tao in Wolfhalden/AR. Dechen Kaning erzählt vom Feiern in Tibet. Buddhistische Mönche laden zu einer Puja ein.

Eintritt frei (Kollekte)

---

DO 14.05.09

19.30h

### Buddhistische Belehrung und Meditation



Belehrung zum Thema "Three Principal Paths" mit dem Ew. Geshe Jampel Senge vom Tibet-Institut, Rikon.

Preparation for the teachings HH The Dalai Lama will give in Lausanne in August.

These three Principal Paths are: Renunciation, Bodhicitta and Wisdom Mind. Those who seek either to achieve Nirvana or Buddhahood must actualize Renunciation because without it, the individual will not have the incentive to pursue the goal of Nirvana or Buddhahood. It is a thought which perceives samsaric life as being devoid of meaning and hence the need to achieve the two ultimate goals. Bodhicitta is the altruistic intention to liberate all sentient beings from the misery of samsara and hence sees the need to achieve the state of Buddha by oneself in order to fulfill this goal. Wisdom mind is the thought which actualizes emptiness in order to eliminate ignorance which is responsible for all the sufferings in samsara. These three Paths encompass the whole Buddhist Philosophy on Life and it's ultimate goal.

Die einzelnen Teachings können unabhängig voneinander besucht werden.

(Fortsetzung am Donnerstag 11.06. & 09.07.09)

Die Belehrung wird in englischer Sprache gehalten und von Meditationsübungen begleitet.

Unkostenbeitrag: Fr. 20.– pro Abend und pro Person

---

FR 15.05.09

19.30h

## Helfen wo Hilfe gebraucht wird – eine Projektreise durch Tibet

*Eine gemeinsame Veranstaltung des Tibet Songtsen House mit ROKPA International*



Begeben Sie sich mit uns auf eine einfühlsame und spannende Projektreise durch Tibet. Zusammen mit Lea Wyler, der Gründerin von ROKPA International, einem Hilfswerk mit Hauptsitz in Zürich, besuchen wir weit abgelegene Schulen, Waisenhäuser, Kliniken und Klöster in Ost-Tibet. Schon die beschwerliche Reise auf dem Dach der Welt ist ein Erlebnis. Lea Wyler wird auf eindruckliche und bewegende Art und Weise von ihren Erfahrungen, der Not der Menschen und ROKPAs Hilfe vor Ort berichten. Erfahren Sie mehr über dieses wunderbare Land, deren Menschen und wie man mit wenig Geld Grosses vollbringen kann.



Jedes Jahr bereisen *Lea Wyler* und Dr. Rinpoche für ungefähr acht Monate die beiden Himalaya-Region, wo sie sich vor Ort über laufende Projekte informieren und, zusammen mit den lokalen Behörden, neue entwickeln. Des Weiteren kümmert sich Lea Wyler mit vielen freiwilligen ROKPA-Mitarbeitern seit 1992 auch in Zimbabwe und in Südafrika um Strassen- und Waisenkinder und unterstützt HIV-infizierte Mütter sowie Familien mit behinderten Kindern.

Eintritt: Fr. 15.-

SO 17.05.09 15.00/18.30h

## Indisch-Kochkurs und -Essen

*Eine Zusammenarbeit des Kulturzentrums Tibet Songtsen House mit dem Restaurant Six ([www.restaurantsix.ch](http://www.restaurantsix.ch))*



15.00 Uhr  
18.30 Uhr

Indisch-Kochkurs

Gemeinsames indisches Essen der TeilnehmerInnen des Kochkurses und von deren Begleitpersonen sowie weiterer Gäste.

Im Restaurant Six, Albsriederstrasse 379, 8047 Zürich (im gleichen Gebäude wie das Songtsen House).

Unter fachkundiger Anleitung von *Adrian Lehmann* – Koch und Wirt des Restaurant Six – lernen Sie leckere indische Spezialitäten und deren Zubereitung kennen. Der Kochkurs und das nachfolgende Essen beinhalten Finger Food, Chutney, Reisgerichte, 2 bis 3 Hauptgänge sowie Getränke wie Lassi oder Chai. Am Kochkurs werden auch Rezepte abgegeben.



Anmeldung für Kochkurs und Essen bis spätestens 02.05.09 erforderlich, schriftlich, auf Tel. 044 400 55 59 oder an [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) (mit Angabe von Name, Adresse und Anzahl Personen für Kochkurs und Essen, wie viele vegetarische Essen sowie einer Rückrufnummer und/oder E-Mail-Adresse).

Die Teilnehmerzahl am Kochkurs ist beschränkt (max. 20 Personen). Die Anmeldung für Kochkurs und Essen ist verbindlich und wird in der Reihenfolge der Eingänge berücksichtigt. Die Teilnahme wird bestätigt und die Kosten sind vorgängig per Einzahlungsschein zu bezahlen.

Kurskosten inkl. Essen: Fr. 90.- (ohne zusätzliche Getränke)

Kosten nur Essen: Fr. 40.- (ohne zusätzliche Getränke)

DO 28.05.09

19.30h

## Als Lehrerin im Nonnenkloster



Frauen in Asien



Diavortrag von Dana Rudinger

Seit mehr als drei Jahren lernen tibetische Nonnen im südindischen Kloster Jangchub Choeling nicht nur buddhistische Philosophie, tibetische Grammatik, Poesie und Englisch, sondern auch die Grundlagen der Naturwissenschaften.

Dana Rudinger lebte drei Monate in Mundgod, Südindien, wo sie den Nonnen, die den Unterricht in ihrer Freizeit freiwillig besuchen, die englische Sprache sowie die physikalische Sicht von Schall und Licht näher zu bringen versuchte. Daraus ergaben sich manche Diskussionen, in denen die Lehrende zur Lernenden wurde und umgekehrt.

Im Diavortrag geht es um den Unterricht und wie es dazu kam, aber auch um die Situation der Nonnen in der tibetischen Gesellschaft und um ihren Klosteralltag von der frühmorgendlichen Puja bis zum nächtlichen Auswendiglernen.

*Dr. Dana Rudinger* ist Lehrerin für Mathematik und Physik an der Kantonsschule Wettingen und setzt sich seit Jahren in verschiedenen Organisationen für Tibet ein. Im Rahmen des Projekts "Science meets Dharma" verbrachte sie drei Monate als Lehrerin in Südindien.

Eintritt frei (Kollekte zugunsten des Klosters)

---

FR 05.06.09

19.30h

### Nepal – Ein Land des Überlebens – Meine Erfahrungen und Erlebnisse

Vortrag von Christina Khadka-Gutzler über ihre Arbeit als Übersetzerin während des Guerillakrieges und im Kinderheim NAG



Durch ihre Arbeit als Übersetzerin für das IKRK (Internationales Komitee vom Rote Kreuz) in Nepal durfte Christina Khadka das Land und seine Leute von den extremsten Seiten kennen lernen – Stolz, Armut, Tradition und Kultur. Sie wird uns einige Eindrücke und Erfahrungen aus ihrer Zeit und Arbeit während des Krieges zwischen den Maoisten und der nepalesischen Armee vermitteln.

Nicht nur das IKRK ist in Nepal aktiv, sondern auch viele unscheinbare Organisationen und Stiftungen, wie zum Beispiel das Strassenkinderhilfswerk NAG. Was bietet das Kinderheim NAG in Kathmandu den Strassenkindern und Kindern mit traumatisierter und tragischer Vergangenheit? Wie bewältigen die 200 Kinder unter einem Dach ihren Alltag? Sie stammen aus allen möglichen Kasten und jeder bringt eine für uns kaum vorstellbare Geschichte mit sich. Es ist Christina Khadka auch ein Anliegen uns einen Einblick in diese Welt zu ermöglichen.

*Christina Khadka-Gutzler* ist in der Schweiz geboren, ausgebildete Krankenschwester und verheiratet mit Shankar Khadka, Nepali. Im Frühling 2002, entschied sie sich die Wohlstandsgesellschaft in der Schweiz hinter sich zu lassen und nach dem direkten, offenen, dreckigen, ehrlichen, essentiellen Lebens zu suchen.

Nach dem Vortrag steht sie zusammen mit ihrem Mann gerne für weitere Informationen und Fragen zu Verfügung.

Eintritt: Fr. 15.-



---

SA 06.06.09

19.30h

### Vernissage Fotoausstellung „Gesichter einer Stadt“

Fotoausstellung mit Bildern aus Tokyo von Sayuri Jäggin-Takahama

Weitere Details entnehmen Sie bitte unter „Hinweise auf regelmässige Veranstaltungen im Kulturzentrum“ (Seite 6).

Eintritt frei



---

DO 11.06.09

19.30h

### Buddhistische Belehrung und Meditation

Belehrung zum Thema "Three Principal Paths" mit dem Ew. Geshe Jampel Senge vom Tibet-Institut, Rikon.

Vorbereitung für die Belehrungen S.H. des Dalai Lama im August in Lausanne.

Details siehe Teaching vom 14.05.2009. Die einzelnen Teachings können unabhängig voneinander besucht werden.

Die Belehrung wird in englischer Sprache gehalten und von Meditationsübungen begleitet.

Unkostenbeitrag: Fr. 20.– pro Abend und pro Person



(Fortsetzung am Donnerstag 09.07.09)

---

FR 12.06.09

19.30h

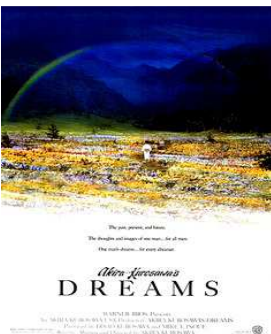
### Dreams – Akira Kurosawa

Japan/USA 1990, 114Min., von Akira Kurosawa, Beamer-Projektion, Originalversion in Japanisch mit Untertiteln in Deutsch

Die Erinnerungen, Ängste und Hoffnungen des Regisseurs verbinden sich zu einem meisterhaft inszenierten, magischen und poetischen Bilderbogen, der zur Rückkehr zu den Wurzeln des Lebens aufruft. Regisseur Martin Scorsese ist in einem der Träume als Maler Van Gogh zu sehen.

*Akira Kurosawas Träume* ist Kurosawas 29. und bis dahin persönlichstes Werk. In einer Folge von insgesamt acht Träumen erzählt er unter anderem von seiner Kindheit (*Sonne, die durch den Regen scheint, Der Pfirsichgarten*), von seiner Liebe zur Malerei (*Krähen*), vom Zerfall Japans 1945 (*Der Tunnel*) und seinen Zukunftsvisionen (*Fujiyama in Rot, Das Dorf mit den Wassermühlen*).

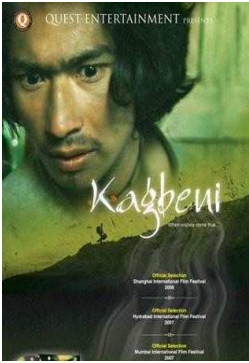
Eintritt frei (Kollekte)



FR 19.06.09

19.30h

### Kagbeni – when wishes come true



Nepal 2007, 115 Min., von Bhusan Dahal, Beamer-Projektion, Originalversion in Nepali mit Untertiteln in Englisch

Upon the returning to his village after a long stay in Malaysia, Krishna travels to a neighboring village with his childhood friend Ramesh. On their journey they encounter a hermit who returns Krishna's kindness with a strange gift – a monkey's paw that will grant your wish. Unaware of its ominous powers, Ramesh makes a wish. Thus begins the journey of betrayal and revenge...

"The film starts with the starly scenic panorama of the trans-Himalayan forming. Combine the ethereal location with a classic thriller and for two hours you are transported into a Faustian dreamland". – Nepali Times

"This movie sets a benchmark for Nepali movies". – The Himalayan Times

Eintritt frei (Kollekte)

SA 27.06.09 15.00/18.30h

### Japanisch-Kochkurs und -Essen



15.00 Uhr Japanisch-Kochkurs

18.30 Uhr Gemeinsames japanisches Essen der TeilnehmerInnen des Kochkurses und von deren Begleitpersonen sowie weiterer Gäste.

Unter fachkundiger Anleitung von *Kazuko Hüebli* und *Hiromi Schwaller* lernen Sie leckere japanische Spezialitäten und deren Zubereitung kennen. Der Kochkurs und das nachfolgende Essen beinhalten verschiedene Arten von Sushi.

Anmeldung für Kochkurs und Essen bis spätestens 20.06.09 erforderlich, schriftlich, auf Tel. 044 400 55 59 oder an [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) (mit Angabe von Name, Adresse und Anzahl Personen für Kochkurs und Essen, wie viele vegetarische Essen sowie einer Rückrufnummer und/oder E-Mail-Adresse).

Die Teilnehmerzahl am Kochkurs ist beschränkt (max. 20 Personen). Die Anmeldung für Kochkurs und Essen ist verbindlich und wird in der Reihenfolge der Eingänge berücksichtigt. Die Teilnahme wird bestätigt und die Kosten sind vorgängig per Einzahlungsschein zu bezahlen.

Kurskosten inkl. Essen: Fr. 50.- (ohne zusätzliche Getränke)

Kosten nur Essen: Fr. 30.- (ohne zusätzliche Getränke)

SA 04.07.09 14.00-16.30h

### Probleme umwandeln



*Lama Zopa Rinpoche: "Mit Bewusstseins-schulung kommt man dazu, dass man seine Probleme so heiss liebt wie im Moment icecream!"*

Normalerweise sehen wir unsere Probleme als Hindernisse, um glücklich zu sein. Solange wir diese Ansicht haben, können wir nicht glücklich sein. Viele Situationen in unserem Leben kommen – ob wir wollen oder nicht. Wir können diese nicht gross beeinflussen.

Sicher ist, dass wir mit Problemen konfrontiert werden. Deshalb scheint es Sinn zu machen, unser Bewusstsein mit Werkzeugen auszurüsten, um positiv mit schwierigen Situationen umgehen zu können.

*Ani Rita Riniker* (1950) ist Schweizerin und war von 1991 bis ca. 2006 als tibetisch-buddhistische Nonne in Dharamsala (Indien) tätig, wo sie im „Tushita Meditation Centre“ Kurse über buddhistische Grundlagen und Meditation durchführte. Seit 2007 ist sie wieder mehrheitlich in der Schweiz, wo sie 6 Monate im Jahr als Hauptlehrerin im Schweizerischen FPMT-Zentrum (Bern) lebt und unterrichtet. Weitere 3 Monate verbringt sie in Israel, wo sie auch als Hauptlehrerin tätig ist. Sie lehrt ebenfalls in Europa, Australien und Neuseeland. Durch ihre humorvolle, bodenständige und zugleich einfühlsame Art gelingt es Ani Rita, eine Brücke zwischen Buddhismus und westlichen Religionen zu schlagen. Sie erklärt und bearbeitet die Themen des tibetischen Buddhismus so, dass sie auch in unserem Alltag zum Tragen kommen – dem Ort, wo Buddhismus praktiziert und gelebt sein will.

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

DO 09.07.09

19.30h

### Buddhistische Belehrung und Meditation



Belehrung zum Thema "Three Principal Paths" mit dem Ew. Geshe Jampel Senge vom Tibet-Institut, Rikon.

Vorbereitung für die Belehrungen S.H. des Dalai Lama im August in Lausanne.

Details siehe Teaching vom 14.05.2009. Die einzelnen Teachings können unabhängig voneinander besucht werden.

Die Belehrung wird in englischer Sprache gehalten und von Meditationsübungen begleitet.

Unkostenbeitrag: Fr. 20.– pro Abend und pro Person

## HINWEISE AUF REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN IM KULTURZENTRUM

jeden Dienstag

19.15 - 20.45h



### Lu Jong – Tibetische Bewegungslehre mit Karin Waller

Lu Jong ist eine uralte tibetische Bewegungslehre, die früher hauptsächlich von Mönchen praktiziert wurde. Das Ziel dieser Übungen ist es, Heilungsvorgänge im Körper zu unterstützen, die Gesundheit zu verbessern und sie aufrecht zu erhalten. Durch regelmässiges Üben wird ein tiefes physisches und mentales Gleichgewicht hergestellt und die Körperenergie wird gesteigert. Dadurch kann sich eine erhöhte Gesundheit von Körper und Geist einstellen.

*Karin Waller* erlernte und praktizierte die Bewegungslehre Lu Jong in Indien beim tibetischen Arzt und buddhistischen Meister Tulku Lama Lobsang ([www.tulkulamalobsang.org](http://www.tulkulamalobsang.org)).

Die Abende können einzeln besucht werden, wobei eine regelmässige Teilnahme empfohlen wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Kosten: Fr. 30.- pro Abend oder 5er Abo für Fr. 120.-  
(Studenten/AHV/IV Fr. 25.- pro Abend oder 5er Abo für 100.-)

Die Kosten bitte jeweils vor dem Kurs bezahlen (für abgezählte Beiträge sind wir dankbar).

23.04.09 bis 28.05.09



### Alltag in einem tibetischen Nonnenkloster



Frauen in Asien

Fotoausstellung von Dana Rudinger

Der Tag einer tibetischen Nonne kann durchaus neunzehn oder zwanzig Stunden dauern. Neben gemeinsamen Gebeten, Philosophie- und Tibetischstunden, Englisch, Debattieren und Auswendiglernen bis in die Nacht hinein müssen auch verschiedene Aufgaben in der Küche, im Restaurant, im Kiosk oder im Büro erledigt werden. Dafür bleibt an den freien Tagen Zeit fürs Waschen und Putzen, aber auch fürs gemeinsame Kochen, Lachen, Musikhören und ab und zu sogar für Videofilme.

Besondere Ereignisse durchbrechen die Routine des Alltags; so zum Beispiel der Debattierwettbewerb, an dem Dutzende von Nonnen aus verschiedenen Klöstern teilnehmen, oder die Einweihung des neuen Tempels durch Seine Heiligkeit den Dalai Lama, der mehrtägige Vorbereitungen vorangehen.

05.06.09 bis 09.07.09



### Gesichter einer Stadt

Fotoausstellung mit Bildern aus Tokyo von Sayuri Jäggin-Takahama

Welches Gesicht hat Tokyo wirklich? Ist es eine der modernsten Städte der Erde oder eine Stadt, in der noch alte Traditionen lebendig sind? Gibt es Verbindendes?

Die Fotos dieser Ausstellung suchen eine Antwort auf diese Fragen. Es sind Bilder einer Stadt, die vielfältiger nicht sein könnte.

*Sayuri Jäggin-Takahama* ist in Tokyo geboren und aufgewachsen. Seit 1976 lebt sie in der Schweiz und arbeitet hier als Musikerin. Auf ihren Reisen durch die verschiedensten Kontinente hat sie stets ihre Kamera mit dabei. Ihre Fotos sind mehrfach mit Auszeichnungen bedacht worden.

## HINWEISE

### Externe Veranstaltungstipps

Ab 12. April 2009, Zürich



**Die roten Drachen und das Dach der Welt**



**50 Jahre Tibet im Exil**

Die zwei deutschen Filmemacher *Marco Keller* und *Ronny Pfreundschuh* haben noch vor den Unruhen im März 2008 Tibet bereist und mit versteckter Kamera das Leben unter chinesischer Herrschaft aufgezeichnet.

Der daraus entstandene Film "Die roten Drachen und das Dach der Welt" wird ab 12. April als Sonntagsmatinée in einem Arthouse Kino gezeigt. Details entnehmen Sie bitte der Presse.

[www.dierotendrachenunddasdachderwelt.de](http://www.dierotendrachenunddasdachderwelt.de)

Ab Di, 28. April 2009



**Yoga, Pilates und Power Yoga-Kurs**

Yoga, Pilates und Power Yoga-Kurse mit *Andrea Scholl*

Tun Sie etwas Gutes für Körper und Geist! Jeweils Dienstags von 08.00h - 09.00h, 09.15h - 10.15h und 10.30 - 11.30h im Tibet Songtsen House.

Die erste Lektion ist gratis. Sie entscheiden vor Ort, ob Ihnen der Kurs zusagt.

Die Kursleiterin *Andrea Scholl* ist diplomierte Yoga- und Pilates-Instruktorin.

Auskunft unter Tel. 056 631 66 30 oder 079 444 88 59.

### Tibet Songtsen House-Infos

#### Elektronisches Programm

Bei Bedarf senden wir Ihnen unser Programm gerne per E-Mail zu. Melden Sie Ihre Mail-Adresse an [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) und Sie erhalten alle zukünftigen Informationen und unser Programm per Mail.

#### Neue Homepage

Wir freuen uns Ihnen unsere neue Website ab dem 28. März 2009 präsentieren zu können. Unter der gewohnten Adresse [www.songtsenhouse.ch](http://www.songtsenhouse.ch) finden Sie unseren neugestalteten Internetauftritt.

#### KULTURZENTRUM TIBET SONGTSEN HOUSE

Albisriederstr. 379 CH - 8047 Zürich  
Tel. 044 - 400 55 59 Fax 044 - 400 55 58  
[info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) [www.songtsenhouse.ch](http://www.songtsenhouse.ch)

#### Öffnungszeiten:

Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden jeweils eine Stunde vor dem Anlass (gilt nicht für Lu Jong und für die buddhistischen Belehungen mit dem Ew. Geshe Jampel Senge).

#### Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Ab HB Zürich: Tram Nr. 3 bis Endstation „Albisrieden“  
Ab Bhf Altstetten Bus Nr. 80 bis Haltestelle „Albisriederdörfli“ bzw. „Albisrieden“ (ca 7min.).

#### Anfahrt mit dem Privatfahrzeug:

Bitte benutzen Sie das neue Parkhaus im Coop Supermarkt A-Park (Albisriederstrasse 334, Öffnungszeiten beachten!), oder die Blauen Zonen im Quartier. Die Parkplätze des Restaurant Six stehen nicht zur Verfügung.