



SONGTSEN HOUSE
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

Programm

Songtsen House – tibetisch-asiatisches Kulturzentrum Oktober 2009 bis Januar 2010

DO 22.10.09 19.30h Buddhistische Belehrung und Meditation



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

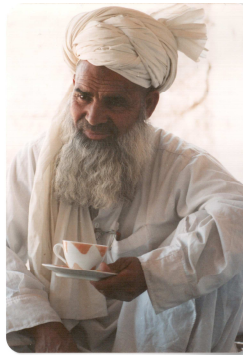
These three Principal Paths are: Renunciation, Bodhicitta and Wisdom Mind. Those who seek either to achieve Nirvana or Buddhahood must actualize Renunciation because without it, the individual will not have the incentive to pursue the goal of Nirvana or Buddhahood. It is a thought which perceives samsaric 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 its ultimate goal.

Die einzelnen Teachings können unabhängig voneinander besucht werden. Fortsetzung: Donnerstag 29.10., 12.11. und im nächsten Programm.

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

Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

FR 23.10.09 19.30h Von Gandhara nach Pakistan: Ein krisengeschütteltes Land in der Zerreißprobe



Veranstaltung des Songtsen House mit der Gesellschaft für bedrohte Völker und unterstützt durch das Rietberg-Museum

Vortrag von Prof. Hermann Kreuzmann, Institut für Geograife, FU Berlin

Zwei Generationen sind mittlerweile in einem unabhängigen Pakistan aufgewachsen. Mit grossen Erwartungen wurde Pakistan als Heimstadt der Muslime gegründet. In den heutigen Tagen gibt es fast nur negative Schlagzeilen. Die internationale Presse charakterisiert Pakistan als „gefährlichstes Land der Welt“. Der Vortrag versucht, einige Hindernisse, Konfliktlinien und Chancen für Pakistan herauszuarbeiten und in den weltpolitischen Kontext einzubetten sowie interne politische Verwerfungen und Machtkonstellationen zu hinterfragen. Neben allen Problemen, mit denen das Land behaftet ist, bietet Pakistan in der Nachfolge von Gandhara gleichzeitig interessantes Anschauungsmaterial für ein wasser- und ressourcenreiches faszinierendes Land in Süd-asien, das weitgehend unbekannt ist.

Prof. Hermann Kreuzmann kennt Pakistan aus zahlreichen Forschungsprojekten mit Schwerpunkt im gebirgigen Karakorumgebiet seit den frühen achtziger Jahren. Er ist Professor für Anthropogeographie mit Schwerpunkt Entwicklungsländerforschung am Institut für Geographische Wissenschaften der FU Berlin.

Eintritt: Fr. 15.-

DO 29.10.09 19.30h Buddhistische Belehrung und Meditation

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

Details siehe Teaching vom 29.10.2009. Fortsetzung 12.11. und im nächsten Programm. Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

FR 30.10.09 19.30h Buddhismus und Quantenphysik: Das zwischen den Dingen Liegende



Vortrag von Christian Thomas Kohl

„Rudyard Kipling, der berühmte, in Indien geborene, Autor des „Dschungelbuches“ schrieb einmal die folgenden Worte: „Oh, East is East and West is West and never the twain shall meet“. „Oh, Osten ist Osten und Westen ist Westen und die beiden werden sich nie treffen“. Ich werde zeigen, dass Kipling nicht vollständig Recht hatte. Ich versuche auf die gemeinsame Grundlage der buddhistischen Philosophie und der Quantenphysik hinzuweisen. Es gibt eine überraschende Parallelität zwischen dem philosophischen Wirklichkeitsbegriff in der Philosophie Nagarjunas und dem physikalischen Wirklichkeitsbegriff in der Quantenphysik. Für beide sehr verschiedene Bereiche, mit sehr verschiedenen Größenordnungen, ist die Wirklichkeit ohne Grundlage und besteht aus einem Zusammenspiel von abhängigen Objekten. Für beide sind weniger die Objekte selber, als das zwischen ihnen Liegende wichtig. Zunächst gebe ich eine kurze Zusammenfassung der Philosophie Nagarjunas. Dann werde ich etwas zur Quantenphysik sagen. Am Ende werde ich die Wirklichkeitsbegriffe von beiden Gebieten vergleichen.“

Herr Kohl hat Politische Wissenschaften und Wissenschaftsgeschichte studiert, seine Schwerpunkte sind Geschichte und Quantenphysik, aber auch die Geschichte des frühen Buddhismus.

Eintritt: Fr. 15.-

SA 31.10.09 15.00h **Momo-Kochkurs & Momo-Essen**

15.00 Uhr Momo-Kochkurs,
18.30 Uhr Gemeinsames Essen der TeilnehmerInnen des Kochkurses plus weitere Gäste

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die leckerste der tibetischen Spezialitäten Sha-Momo und Tsel-Momo kennen. Die Momos sind von Hand geformte Teigtaschen, gefüllt mit einer feinen Mischung aus Fleisch (Sha) und/oder Gemüse (Tsel) und vielen auserlesenen Gewürzen.

Anmeldung für den Kochkurs (Essen inklusive) oder nur für das Essen: Schriftlich erforderlich bis spätestens 24.10.09 an Fax 044 400 55 58 per E-Mail an info@songtsenhouse.ch oder Tel. 044 400 55 59. Mit Angaben: Namen, Adresse, der Anzahl Personen (für Kochkurs oder Essen) und Anzahl der vegetarischen Essen sowie einer Rückrufnummer und/oder E-Mail-Adresse.

Die Teilnehmerzahl am Kochkurs ist beschränkt auf max. 12 Personen. Für das Essen ist die Teilnehmerzahl beschränkt auf max. 20 weitere Personen. Die Anmeldung für den Kochkurs und für das 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 40.- (ohne Getränke) / Kosten Essen: CHF 20.- (ohne Getränke).

FR 06.11.09 19.30h **Eine fotografische Reise durch Sikkim**

Diavortrag von Markus Wild im Rahmen seiner Sikkim-Ausstellung (22.10.09-24.01.2010)

Im Frühling 2009 konnte der Schweizer Fotograf Markus Wild während rund 3 Monaten in die verschiedenen Landesteile Sikkims reisen. Er hat für ein Oeko-Tourismus-Projekt fotografieren und rekonstruieren können und hat auf seinen Reisen vor allem in sogenannten "Homestays" gewohnt. Dadurch hat er einzigartige Einblicke in das Leben der verschiedenen Ethnien erhalten können. Dies wird vor allem in vielen eindrücklichen Porträts sichtbar, die Unmittelbarkeit und lebendige Nähe spüren lassen, vor allem aber auch die Liebe des Fotografen zu den fotografierten Menschen.

Markus Wild ist Fotograf und Lehrer für Fotografie, neue Medien und Bildnerisches Gestalten in der Schweiz und in Bhutan. Er lebt und arbeitet halbjährlich in der Schweiz und im anderen halben Jahr in Asien. Dieses Jahr reiste und fotografierte er mehrere Monate für ein Oeko-Tourismus-Projekt in Sikkim.

Eine Auswahl seiner Himalaya-Fotos ist auch auf der Homepage des Fotografen zu finden: www.markuswild.ch

Eintritt: Fr. 15.-

SA 07.11.09 10.00-13.00h **Lu Jong — die 5 Elemente, die Niederwerfungen (Einführungskurs)**

Die Lu Jong Übungen der 5 Elemente sind die grundlegendsten Bewegungen in der tibetischen Tradition. Das Ziel dieser Bewegungen ist es, die Gesundheit zu verbessern und sie aufrecht zu erhalten. Durch die Lu Jong Praxis werden Sie auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene ins Gleichgewicht gebracht. Die Übungen sind sehr einfach, doch sie werden Ihr Leben verändern.

Durch die Niederwerfungen können wir unseren Geist, der zeitweise durch Negativitäten oder Täuschungen verschleiert wird, in seine reine Natur zurück transformieren und unsere angeborene Weisheit realisieren.

Karin Waller, Kursleiterin, erlernte und praktizierte die Bewegungslehre Lu Jong in Indien beim tibetischen Arzt und Tulku Lama Lobsang Thamchö Nyima und unterrichtet schon seit mehreren Jahren.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt und die Anmeldungen werden gemäss Eintreffen berücksichtigt. Bitte senden Sie Ihre verbindliche Anmeldung bis spätestens 31.10.09 an: Tibet Songtsen House, Albisriederstr. 379, 8047 Zürich oder info@songtsenhouse.ch oder Karin Waller, 078 740 14 92.

Kurskosten: Fr. 60.-

DO 12.11.09 19.30h **Buddhistische Belehrung und Meditation**

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

Details siehe Teaching vom 22.10.2009. Die Belehrung wird in englischer Sprache gehalten und von Meditationsübungen begleitet. Fortsetzung im nächsten Programm.

Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

FR 13.11.09 19.30h **Freedom of Media: Relevance and Challenges in Afghanistan Today**

Veranstaltung des Songtsen House mit der Gesellschaft für bedrohte Völker und unterstützt durch das Rietberg-Museum

Diskussion mit Males Sitez (in English).

To allow for the respect of human rights and good governance, freedom of media is an indispensable precondition. Malek Sitez, Senior Advisor at the Danish Institute for Human Rights, will talk about the efforts the Afghan Civil Society undertakes, supported by the Society for Threatened Peoples and the Danish Institute for Human Rights, to strengthen this freedom, about the difficulties faced, but also about the progress made and the current challenges in Afghanistan.

Eintritt: Fr. 15.-

SA 14.11.09 19.30h **Ost-Turkestan Essen im Songtsen House**

Veranstaltung des Songtsen House mit dem Ost-Turkestan-Verein

Gerne laden wir Sie zu einem uigurischen Essen im Songtsen House ein. Uigurische Köche aus dem Ost-Turkestan Verein der Schweiz kochen für uns ihre Spezialitäten.

Gekocht werden die Mahlzeiten Polau (Karotten, Zwiebel, Reis, Kumin, getrocknete Trauben, mit oder ohne Fleisch) und Manta (gekochte Teigtaschen mit oder ohne Fleisch) und als Beilagen werden verschiedene Salate und Suppen angeboten. Umrahmt wird das Essen von kleinen kulturellen Beiträgen aus Ost-Turkestan und der Begegnung mit Uiguren in der Schweiz.

Bitte an Tel. 044 400 55 59 oder info@songtsenhouse.ch bis spätestens 07.11.2009 anmelden (Rückrufnummer oder E-Mail-Adresse hinterlassen, vegetarisch oder mit Fleisch).

Kosten: Fr. 20.- pro Person (ohne Getränke).

FR 20.11.09 19.30h **Schweizer Unterstützung für ein besseres Leben in Pakistan und Afghanistan**



Veranstaltung des Songtsen House mit der Gesellschaft für bedrohte Völker und unterstützt durch das Rietberg-Museum

Vortrag von Verena Frauenfelder (NGO) und Christoph Graf (DEZA).

Pakistan und Afghanistan gehören zu den Partnerländern der Schweizer Entwicklungszusammenarbeit. In Pakistan, insbesondere in den benachteiligten Regionen des Nordens, im Gebiet des ehemaligen Gandhara, unterstützt die Direktion für Entwicklungszusammenarbeit (DEZA) seit Jahrzehnten die Bevölkerung in den Bereichen Bildung, Forst- und Landwirtschaft. Auch in Afghanistan ist die DEZA tätig.

Christoph Graf, Leiter Sektion Südasien, stellt Konzept und Strategie der DEZA in Pakistan und Afghanistan vor und veranschaulicht seine Ausführungen mit Highlights aus den Projekten. *Verena Frauenfelder* ist Gründerin der Afghanistanhilfe Schaffhausen. Sie berichtet über Schul-, Gesundheits- und Frauenprojekte in Bamiyan, Khazni, Khost und Jalalabad, die sie seit 1983 führt und finanziert.

Eintritt frei (Kollekte)

SA 21.11.09 10.00-13.00h **Lu Jong — die 5 Elemente, die Niederwerfungen (Einführungskurs)**

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt und die Anmeldungen werden gemäss Eintreffen berücksichtigt. Bitte senden sie ihre verbindliche Anmeldung bis spätestens 14.11.09 an: Tibet Songtsen House, Albisriederstr. 379, 8047 Zürich oder info@songtsenhouse.ch oder Karin Waller, 078 740 14 92

Weitere Details siehe 07.11.2009

Kurskosten: Fr. 60.-

FR 27.11.09 19.30h **Rettet Buddhas Vermächtnis**



Bildervortrag von Dhakpa Ott über die Wandmalereien in den Felshöhlen Westtibets und die Schutzmassnahmen der ShangShung-Kulturgesellschaft.

Dhakpa Ott war im Sommer 2009 längere Zeit in Westtibet. Er präsentiert aktuelle Informationen und Bilder.

„Auf der Suche nach Relikten der ShangShung-Hochkultur besuchten wir viele geschichtsträchtige Orte, Klöster und Felshöhlen im Tal des Garudas, entlang des Sutlej-Flusses. Dabei haben wir sensationelle Entdeckungen verborgener Kulturschätze gemacht – so zum Beispiel jahrtausendealte Wandmalereien, seltene Bronze-Arbeiten und Schriften aus der Bönpo- Tradition – welche nie zuvor von einem Westler gesehen worden sind. Gleichzeitig hat es uns erschüttert, wie Tibets kulturelles Erbe, welches die Kulturrevolution wie durch ein Wunder überlebt hat, jetzt durch Verwitterung, Vandalismus und organisierten Diebstahl der Zerstörung ausgesetzt ist und damit der Menschheit unwiderruflich verloren geht.“

Dhakpa Namgyal Ott ist gebürtiger Westtibeter und wohnt seit 45 Jahren in der Schweiz. Von Beruf ist er Diplom-Pflegefachmann. Nebenberuflich befasst er sich seit vielen Jahren mit Entwicklungszusammenarbeit. Als Leiter der Kailashprojekte in Tibet war er während 12 Jahren (1995 - 2006) Brückenbauer zwischen Ost und West und die treibende Kraft für die Umsetzung aller Projektideen. Inskünftig wird er sich mit Hilfe seiner Tibet-Freunde und in Zusammenarbeit mit der ShangShung Kulturgesellschaft für den Schutz und Erhalt der tibetischen Kultur in Tibet einsetzen.

Eintritt: Fr. 15.-

FR 04.12.09

19.30h „Die vergessenen Kinder Westnepals“



Film von Christina Voigt, 2008, 96 Min., Beamer-Projektion

Die „Shangrila Entwicklungshilfe Schweiz“ beruht auf der Idee, gemeinsam mit der Shangrila Association als Partner in Nepal für Bildung, gesicherte Kindheit, Zukunftsperspektiven, Gesundheit sowie Gleichstellung von Mann und Frau einzutreten. Die Zielgruppen in Nepal, einer der ärmsten Regionen der Erde, sind Waisenkinder, behinderte Kinder, Menschen aus Leprafamilien, Frauen sowie aus ethnischen Gründen und durch das Kastensystem Benachteiligte und Menschen aus Bürgerkriegsgebieten. Die ehrenamtlich organisierte Initiative unterstützt seit 1998 in einem Waisenhaus, drei Schulen und zwei Ausbildungsprojekten mehr als 1'300 Kinder und Jugendliche. Weitere 3'650 Menschen erhalten im Westen Nepals Zugang zu einem nachhaltig konzipierten Mikrokreditsystem und lernen in begleitenden Massnahmen, ihre Probleme eigenständig zu lösen.

In dem Filmvortrag, der von dem „Aktionskreis Schweiz“ geleitet wird, lernen sie 11 von den 52 Waisenkindern des Shangrila Waisenhauses kennen, deren Heimat Westnepal, mit seinen schwer erreichbaren Bergdörfern, ist und die sich nach Jahren wieder auf den Weg machen können, um zu ihren Wurzeln zurückzukehren. Die mehrtägige Wanderung geht durch die Karnali Zone, einer der ärmsten Regionen weltweit. Es ist eine Reise in ihre frühere Kindheit, bei der sie nicht nur verbliebenen Angehörigen begegnen.

Sie können feinen nepalesischen Tee probieren und sich in eine andere Welt hineinbegeben, die einerseits fasziniert, andererseits aber auch schockiert. Nach dem Film stehen ihnen gern aktive Vereinsmitglieder, die selbst einige Zeit vor Ort lebten, für mehr Informationen und Fragen zur Verfügung.

Eintritt: Fr. 15.-

SA 05.12.09 11.00-16.00h **Weihnachtsverkauf**



Sind Sie noch auf der Suche nach einem besonderen Weihnachtsgeschenk? Vielleicht finden Sie bei uns genau das Richtige. Schauen Sie unverbindlich herein. Bei Kaffee, Chai und kleinem Weihnachtsgebäck stöbern Sie in aller Ruhe durch unser Sortiment an Büchern, Bildkalendern, tibetischen Handarbeiten und Geschenkartikeln oder entdecken Sie die Werke von Maracharms.

Die anwesende Schmuckdesignerin Mara Kraus hat eine fünfteilige Armbandkollektion entworfen, mit der man auf subtile und schöne Art seine Solidarität mit dem tibetischen Volk ausdrücken kann. An die Armbänder in fünf Farben aus diversen Halbedelsteinen, Perlen und Sterling Silber hängt sie je nach Wunsch eines der tibetischen Glückssymbole Fische, Lotus oder den Unendlichkeitsknoten. 20 % des Erlöses der Kollektion geht an drei Organisationen, die sich auf verschiedensten Ebenen für Tibet stark machen: das Songtsen House (kulturell), die Stiftung Vision Tibet (medizinisch) und die Tibet Initiative e.V. (politisch).

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

FR 11.12.09

19.30h „Wo bin ich? Wer bin ich?“



50 Jahre Tibet



Lesung und Gespräch mit Alice Grünfelder über die von ihr herausgegebenen Texte von 3 Exiltibeterin, die ihre eigene Kultur und diejenige des Landes, in dem sie leben, reflektieren.

In den letzten Jahrzehnten hat sich Tibet immer stärker, immer schneller verändert. Längst driften die Lebenswelten und Erfahrungshorizonte innerhalb der tibetischen Gemeinschaft auseinander. Die bekannte tibetische Autorin Tsering Öser sagt dazu: „Beim Schreiben merke ich, wie ich mir selbst fremd bin, sehe, wie viele Tibeter, die ich kenne, mit sich selbst uneins sind, und beobachte eine Spaltung des tibetischen Volkes.“

Wie sich dies im konkreten Fall zeigt, erzählt die Sinologin und Germanistin Alice Grünfelder, die eine Sammlung von Texten herausgegeben hat, geschrieben von Tibetern, die in den USA, England, der Schweiz, Indien, in Tibet und China leben. Denn in Tibet wie auch jenseits des Himalaya und über sämtliche Sprachgrenzen hinweg tauchen ähnliche Fragen auf: Das Unbehagen in der eigenen und fremden Kultur, das stete Wissen darum, nie wirklich dazuzugehören, im extremsten Fall eben immer ein entwurzelter Flüchtling zu sein, macht die Tibeter in der Tat im mehrfachen Sinne zu modernen Nomaden des 21. Jahrhunderts.

Eintritt: Fr. 15.-

SA 12.12.09

19.30h **Weihnachts-Momo-Essen im Songtsen House**



Die tibetischen Asylsuchenden, die regelmässig Schüler des Deutschkurses Nyima im Songtsen House sind, kochen für die Gäste und wollen mit dem Reinerlös die Unkosten für den Deutschunterricht sowie einen gemeinsamen Ausflug decken.

Bitte an Tel. 044 400 55 59 oder info@songtsenhouse.ch bis spätestens 07.12.2009 anmelden (Rückrufnummer oder E-Mail-Adresse hinterlassen sowie angeben, vegetarisch oder mit Fleisch).

Kosten: Fr. 20.- pro Person (ohne Getränke).

FR 15.01.10

19.30h **Bhutan – Gross National Happiness (Brutto-Glücks-Produkt)**



Film von Dieter Reichel, Beamer-Projektion, 70 Min.

Eingeleitet wird der Abend mit dem Film über Bhutan's Landschaften, Kultur, Geschichte, Menschen und religiöse Feste. Das kleine Königreich im Himalaya hat sich in den vergangenen 50 Jahren zu einer konstitutionellen Monarchie entwickelt und 2008 die ersten demokratischen Wahlen abgehalten. In den 1960er Jahren gab es dort noch keine asphaltierten Strassen, keine Post, keine öffentlichen Schulen oder Spitäler, bis 1999 war Fernsehen sogar verboten, da man eine negative Beeinflussung der Kultur im Lande befürchtete.

Dr. Dieter Reichel gründete 1989 die Promofilm, mit der er seine grosse Faszination für Asien und seine Kulturen und Religionen in Reisedokumentarfilmen umsetzt.

Im Anschluss wird Marianne Frei, die Präsidentin der Society Switzerland-Bhutan (www.bhutan-switzerland.org) das Buch „Far apart and close together“, den Verein und seine Aktivitäten vorstellen.

Eine vor 50 Jahren privat begonnene Entwicklungszusammenarbeit wurde später von HELVETAS und DEH (heute DEZA) übernommen. Das Buch, welches in engem Teamwork mit BhutanerInnen verfasst wurde, beschreibt diese Zusammenarbeit und ihre Ergebnisse mit vielen Bildern und geschichtlichem Hintergrund bis in die Gegenwart. Die Society Switzerland-Bhutan möchte nun dieses Buch dem Erziehungsministerium zur Verteilung an Lehrer der Secondary Schools in Bhutan schenken. Finanziert werden soll diese Aktion durch Spenden (siehe den beiliegenden Flyer mit separaten Infos zu diesem Buch-Sponsoring). Natürlich kann das Buch auch für die persönliche Lektüre erworben werden mittels Einzahlung an die Society Switzerland-Bhutan (siehe Flyer) oder bei uns im Songtsen House im Laden zum Preis von Fr. 69.00.

Eintritt: Fr. 15.-

Vorankündigung (Details im nächsten Programm)

SA 23.01.10 13.30-22.00h **Zweites Festival des koreanischen Films**

Am zweiten koreanischen Filmfestival erleben Sie mit uns filmisch dramatische Tage, welche die jüngere Geschichte Koreas nachhaltig prägen. Und zum Dessert eine leichte Komödie. Wir hoffen, dass Sie mögen, was wir filmisch und kulinarisch für Sie anrichten.

13.30-15.30 Uhr **Friend** Der Film spielt in Busan und handelt von der Freundschaft und vom Leben vier junger Männer zwischen den 70er und 90er Jahren.

15.45-17.45 Uhr **Der 18. Mai** Der Film handelt von den dramatischen Ereignissen im Mai 1980 und erzählt diese an Hand von Einzelschicksalen.

17.45-19.30 Uhr Koreanisches Essen mit Mandu und Kimchi

19.30-21.30 Uhr **Die 100-Kilo-Schönheit** Eine schöne Stimme hat Hana, wiegt aber leider 100 Kilo. Doch das kann man ändern. Aus der Schwergewichtigen wird die hübsche Jenny, die alle verzaubert.

Eintritt für Filme frei (Kollekte)

SO 24.01.10 14.00-16.30h **„Mitgefühl ist das Wertvollste in unserem Leben. Religion kommt erst später.“**

Auszüge aus der Rede von Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama interpretiert von Ani Rita Riniker .

Unkostenbeitrag: Fr. 25.-

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 die Gesundheit von Körper und Geist wesentlich verbessert werden.

Karin Waller erlernte und praktizierte die Bewegungslehre Lu Jong in Indien beim tibetischen Arzt und buddhistischen Meister Tulku Lama Lobsang (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 Beträge sind wir dankbar.

Jeden Dienstag

Yoga, Pilates und Power Yoga-Kurse mit Andrea Scholl



Tun Sie etwas Gutes für Körper und Geist! Power Yoga: 08.30h - 09.30h, Pilates: 09.45h - 10.45h 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 39 oder 079 444 88 59.

Jeden Mittwoch
19.00 - 21.00h

Kurs in Tibetischer Sprache und Schrift

Lobsang Zatul erteilt für Fortgeschrittene jeden Mittwochabend im Songtsen House Unterricht in tibetischer Sprache und Schrift. Interessenten melden sich bei Herrn Zatul direkt: zatul@gmx.ch.

Jeden Samstag
14.00-16.00h

Englisch für Tibeterinnen und Tibeter

Junmei Kashnig, eine amerikanische Studentin, die nach einem Abschluss in den USA an der Uni Bern am Projekt "buddhistische Identität im Wandel" arbeitet, erteilt einen Kurs Englisch für Tibeterinnen und Tibet. Bei Interesse bitte bei info@songtsenhouse.ch melden unter Angabe des Kenntnisstandes (Anfänger - Grundkenntnisse vorhanden - Fortgeschritten). Unkostenbeitrag: Fr. 95.- (Trisemster)

AUSSTELLUNG

DO 22.10.09 bis SO
24.01.10

Eine fotografische Reise durch Sikkim

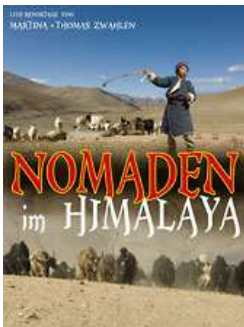


Eine Ausstellung mit neuen Fotos des Schweizer Fotografen Markus Wild (www.markuswild.ch)

Markus Wild ist im Frühling 2009 während 3 Monaten in die verschiedenen Landesteile Sikkims gereist und hat dabei für ein Oekotourismus-Projekt so genannte "Homestays" besucht und fotografiert. Auf seinen Reisen kam er in Kontakt mit vielen verschiedenen Menschen aus unterschiedlichen Ethnien. Seine Fotos, die lebendige Nähe und Unmittelbarkeit bezeugen, vor allem aber auch die Liebe des Fotografen zu den fotografierten Menschen erkennen lassen, wurden Ende Mai in Gangtok, der Hauptstadt Sikkims, unter dem Titel "A Swiss Photographer's Journey Through Sikkim" ausgestellt. Eine Auswahl dieser Bilder zeigt Markus Wild nun auch im Tibet Songtsen House in Zürich (siehe auch sein Vortrag 06.11.09).

Externe Veranstaltungstipps

Tournee ab MO 19.10. bis FR 04.12.09 **NOMADEN im Himalaya** Unterwegs mit den letzten Changpa von Ladakh



Live-Reportage von Martina und Thomas Zwahlen

Dorje, ein sechsjähriger Nomadenjunge, kämpft sich mit seiner Ziegen- und Schafherde durch den Schneesturm. Er hofft, bald das warme Zelt seiner Eltern zu erreichen, wo seine kleine Schwester mit einer Tasse heissem Buttertee auf ihn warten wird. Dorjes Vater ist Anführer der Changpa-Nomaden in Kharnak, einer Region auf den Ausläufern des Changthangs in einer Höhe zwischen 4500 und 6000 Metern.

Weit weg von der Zivilisation leben die Nomaden hier das Leben ihrer Vorfahren. Auf der Suche nach Gras durchstreifen sie mit ihren Schafen, Kaschmir-Ziegen und riesigen Yak-Herden das einsame und karge Hochplateau.

Martina und Thomas Zwahlen haben während Monaten das Leben der Nomaden geteilt. Auf den letzten Reisen war ihr einjähriger Sohn mit von der Partie.

Detaillierte Infos zur Vortrags-Tournee unter www.explora.ch

Buchsporing Bhutan

Machen Sie mit beim Sponsoring des Buches „Far apart and close together“ der Society Switzerland-Bhutan und schenken Sie via das bhutanische Erziehungsministerium ein oder mehrere Exemplar/e an eine oder mehrere Lehrpersonen einer Secondary School in Bhutan. Mehr Informationen im beigelegten Flyer, am Anlass des 15.01.10 oder unter www.songtsenhouse.ch → Shop/Weitere Angebote (Flyer als PDF)

Restaurant Six

Geniessen Sie vor oder nach dem Besuch im Songtsen House eine Etage tiefer die Spezialitäten bei Adrian Lehmann im Restaurant Six (www.restaurantsix.ch).

Songtsen House-Infos

Songtsen House Online-Shop

Ab ca. Ende Oktober steht Ihnen der neue Songtsen House-Shop auf www.songtsenhouse.ch mit vielen interessanten Artikeln zur Verfügung. Schauen Sie mal rein!

KULTURZENTRUM SONGTSEN HOUSE

Albisriederstr. 379 CH - 8047 Zürich
Tel. 044 - 400 55 59 Fax 044 - 400 55 58
info@songtsenhouse.ch www.songtsenhouse.ch

Öffnungszeiten:

Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden jeweils eine Stunde vor dem Anlass (gilt nicht für Lu Jong und für die buddhistischen Belehrungen 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, oder die Blauen Zonen im Quartier. Die Parkplätze des Restaurant Six stehen nicht zur Verfügung.