



SONGTSSEN HOUSE  
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

# Programm

## Songtsen House – tibetisch-asiatisches Kulturzentrum Januar bis März 2010

**FR 15.01.10** 19.30h **Bhutan - Gross National Happiness (Brotto-Glücks-Produkt)**

Film von Dieter Reichel (Beamer-Projektion, 70 Min.) und Vorstellung Society Switzerland-Bhutan durch Marianne Frei.

Mehr Infos im letzten Programm Oktober bis Januar bzw. unter [www.songtsenhouse.ch](http://www.songtsenhouse.ch)

Eintritt: Fr. 15.-

**SA 23.01.10** 13.30h-22.00h **2. Festival des koreanischen Films** (Beamer-Projektion)

Nach dem schönen Erfolg des ersten koreanischen Filmtages im Januar 2008 waren wir voll motiviert, eine Neuauflage zu organisieren. Sie erleben mit uns eine dramatische Geschichte von vier Freunden in Pusan, eine ungewöhnliche Liebesgeschichte und eine humorvolle Komödie zum Dessert. Wir hoffen, dass Sie mögen, was wir filmisch und kulinarisch für Sie anrichten. Herzlich willkommen!

### **Drama unter Freunden, Liebesgeschichte mit Bin Jip und Komödie mit dem Hässlichen und der Schönen**



#### **13.30 – 15.30 Uhr: Friend**

„Friend“ spielt in Busan und handelt von der Freundschaft und vom Leben vier junger Männer zwischen den 70er und 90er Jahren. Jun-seok (Yu O-seong), der Sohn eines Mafiabosses, Dong-su (Jang Dong-geon), der Sohn eines Bestatters, Jung-ho, der Sohn eines Schmugglers, und der wohlbehütet aufgewachsene Sang-taek sind Schulfreunde. Jun-seok ist der Anführer der Schulmafia, Dong-su sein Handlanger und Sang-taek gehört zur Elite der Schule. Während der Schulzeit teilen sie all ihre Erlebnisse, doch nach dem Abschlussexamen trennen sich ihre Wege. Als sie sich wieder treffen stehen sie sich in verfeindeten Banden gegenüber und es entsteht ein Bandenkrieg zwischen den ehemaligen Kindesfreunden.

Der Busan-Dialekt und die souveräne Leistung der Schauspieler vor der Kulisse der Hafenstadt Busan lassen den Zuschauer in den Film eintauchen. „Friend“ war 2001 mit einer Besucherzahl von 6 Millionen der grösste Kassenschlager in Korea.

#### **15.45 – 17.45 Uhr: Bin Jip – Der Schattenmann**

Tae-suk bricht in Häuser ein, deren Eigentümer verreiselt sind. Er will nichts stehlen, er will sich nur ein paar Tage sorgsam um den fremden Ort kümmern und dort wohnen. In einer luxuriösen Villa trifft er das unglücklich verheiratete Model Sun-hwa. Eine aussergewöhnliche Liebe beginnt. Gemeinsam ziehen sie von einer leer stehenden Wohnung zur nächsten, bis die Polizei ihrem anarchischen Treiben ein vorläufiges Ende bereitet.

Nach seinem ersten grossen Publikumserfolg „Frühling, Sommer, Herbst, Winter ... und Frühling“ überrascht der bei Festivals und Kritik bereits hoch gelobte Kim Ki-duk mit einer zarten, surrealen Liebesgeschichte, die fast ohne Worte auskommt. In Bin-Jip vermischen sich Traum und Realität, Melancholie und Humor zu einer Erzählung von hypnotischer Schönheit. Für diese Regiearbeit wurde Kim Ki-duk 2004 am internationalen Filmfestival von Venedig mit dem silbernen Löwen ausgezeichnet.

#### **17.45 – 19.30 Uhr: Koreanisches Essen: Mandu und Kimchi**

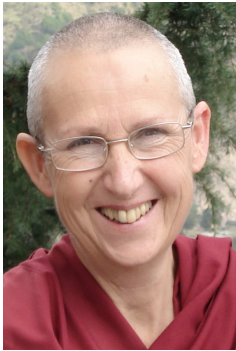
#### **19.30 – 21.30 Uhr: Beast and the Beauty**

Die blinde und etwas weltfremde Jang Hae-ju (Sin Min-ah) erlangt durch eine Operation wieder ihr Augenlicht. Ihr fürsorglicher, lebenswürdiger Freund Ku Dong-geon (Ryoo Seung-beom) ist darüber nicht sehr begeistert, schliesslich hat er ihr bislang erfolgreich sein hässliches Aussehen verheimlicht und sich wie seinen Schulfreund, den attraktiven Tak Jun-ha (Kim Kang-woo), beschrieben. Dong-geon ist der Meinung, dass seine hübsche Freundin sein wahres Gesicht nicht verkraften würde und will sich einer Gesichtsoperation unterziehen, die aber leider nicht den erhofften Erfolg bringt. Um sich ihr nicht zu zeigen, gaukelt er Hae-ju vor, er müsse geschäftlich nach Hawaii. Dafür trifft Jang Hae-ju seinen Freund und verliebt sich prompt. Wie kann Ku Dong-geon sie wieder zurückgewinnen? The Beast and the Beauty ist eine herzerfrischende, kurzweilige Komödie, die das auch bis kurz vor Schluss durchhält und nicht ins Dramatische abgleitet.

Eintritt: frei, Kollekte zugunsten des Songtsen House



**SO 24.01.10**  
14.00h bis ca. 16.30h



**Auszüge aus der Rede von Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama:  
„Mitgefühl ist das Wertvollste in unserem Leben. Religion kommt erst später.“**

Ein Nachmittag mit Ani Rita

„Der Mensch, der voller Stress, Angst und Ich-Bezogenheit lebt, hat grosse Schwierigkeiten Mitgefühl zu zeigen. Freiwilliges Mitgefühl benötigt ein starkes Selbstvertrauen. Wer sich selbst nicht schätzt, tut sich schwer, aktives Mitgefühl auszuüben.“

„Wenn Du Mitgefühl praktizierst, so weitet sich Dein Geist, Deine inneren Werte, Dein Selbstwertgefühl. Du wirst weniger Ich-zentriert denken und fühlen. Du wirst von innen heraus altruistischer. Wir denken, Liebe und Mitgefühl sind uns Natur gegeben, deshalb vernachlässigen wir sie. Es gibt einen grossen Mangel in unserer Gesellschaft, sich aktiv um diese inneren Werte einzusetzen. Mitgefühl ist keine Handlung, in der man etwas aufopfert oder etwas verliert. Das Gegenteil ist der Fall.“

*Ani Rita Riniker* (1950) ist Schweizerin und war von 1991 bis 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 sich 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.-

**FR 29.01.10** 19.30h **Unbeschwertes und schwereres Kinderleben in Indien**



Vortrag von Sandra Henniger

Kinder haben Anspruch auf Bildung und ein kindgerechtes Leben, auf der ganzen Welt. So steht es zum Beispiel in der Uno-Kinderrechtscharta. Den indischen Kinder, die in den tibetischen Siedlungen und Touristenorten ihren tibetischen Arbeitgebern dienen und beispielsweise das Geschirr des Gastes in einem Tea-Shop abwaschen, werden diese Grundrechte vorenthalten. Dies fiel auch Sandra Henniger vor fünf Jahren auf. Sie gründete den Verein Human Steps, der Aufklärungsarbeit zu Kinderhandel, Kinderarbeit und Kinderrechten leistet. Im Dialog mit den Kindern, der tibetischen Exilregierung, spirituellen Führern und den indischen Kindsfamilien wird die Rückkehr in die eigene Familie und Teilnahme am Schulunterricht angestrebt.

*Sandra Henniger* erzählt uns von ihrer Arbeit, bei der sie auf einen engagierten tibetischen Koordinator vor Ort zählen darf. Sie berichtet uns von Kinderschicksalen, über die Haltungen der tibetischen Arbeitgeber und die Nöte der Kinder bzw. jener Familien, die ihre Kinder in die Fremde geben.

Eintritt: Fr. 15.-

ab **DO 04.02.10** 19.30h-20.45h **Tsa Lung – energetisches Heilen (7-teiliger Kurs mit Philippe Gabus)**

Tsa Lung ist eine spezielle Technik der Energieheilung, die über Jahrtausende hinweg durch die tibetisch tantrische Überträgerlinie authentisch weitergegeben wurde.

In vorbereitenden Übungen wird der Körper zunächst geschult, die inneren Kanäle (Tsa) zu öffnen und die Windenergie (Lung) zu kontrollieren. Danach wird die Erzeugung einer inneren Hitze geübt. Sie bildet die Grundlage der Heilenergie, die der Selbstheilung dient und an andere abgegeben werden kann. Der Kurs vermittelt theoretisches Wissen und die Anwendung von Atemtechniken, Körpertraining und Meditationen.

Kursdaten: Donnerstags 4./11./18./25. Februar + 4./18./25. März

Kurskosten: Fr. 250.- (IV, AHV 210.-)

Kursort: Songtsen House, Albisriederstr. 379, 8047 Zürich

Kursleitung: Philippe Gabus erlernte und praktizierte die Tsa Lung Technik vom buddhistischen Meister und tibetischen Arzt und Astrologen Tulku Lobsang ([www.tulkulobsang.org](http://www.tulkulobsang.org)). Er besucht seit 10 Jahren seine Belehrungen und ist als Organisator, Übersetzer und Berater bei Nangten Menlang International (Organisation von Tulku Lobsang).

Info/Anmeldung: Philippe Gabus, 078 743 38 83 oder [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch). Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.  
Anmeldeschluss: 30.01.2010

**FR 05.02.10** 19.30 h **Die Probleme des Klimawandels aus buddhistischer Sicht**



Vortrag von Geshe Ngawang Jangchub

Klima und Umwelt – Geshe Ngawang Jangchub präsentiert eine tiefgründige, ganzheitliche Analyse der Probleme und Bedrohungen, mit denen die Menschheit im 21. Jahrhundert konfrontiert ist. Und zeigt auf, wie die buddhistische Weisheit uns sanfte und revolutionäre Lösungen bieten kann.

*Geshe Ngawang Jangchub* ist in Lingshed (Ladakh) geboren und wurde mit 13 Jahren als Mönch in der tibetisch-buddhistischen Tradition ordiniert. Seine Ausbildung dauerte über 30 Jahre. Von 1997 bis 2002 reiste Geshe Ngawang Jangchub mehrmals in den Westen, unterrichtete in buddhistischen Zentren und leitete Retreats. Heute lehrt und betreut er als Laien-Geshe viele Schüler und unterstützt mit verschiedenen Projekten die Menschen in Lingshed.

Der in Tibetisch gehaltene Vortrag wird ins Deutsche übersetzt.

Eintritt: Fr. 15.-

---

ab SA 06.02.10  
10.00h-13.00h

## Lu Jong - das tibetische Heilyoga (5-teiliger Grundkurs mit Karina Waller)

Lu Jong, die älteste Bewegungslehre Tibets, schenkt nicht nur unserem Körper Gesundheit, sondern auch unserem Geist. Mit den Übungen können wir Krankheiten wirksam bekämpfen, uns von negativen Gefühlen befreien und ein emotionales Gleichgewicht erreichen.

Die Übungen gehören zu den Kernlehren der Tibetischen Medizin. Nach deren Sichtweise werden wir dann krank, wenn das Gleichgewicht der Elemente in unserem Körper und die Harmonie der „drei Körpersäfte“ gestört sind. Mit dem Praktizieren von Lu Jong werden blockierte oder fehlgeleitete Energien mobilisiert und die Balance der Elemente und Körpersäfte kann wieder hergestellt werden. Die Übungen sind sehr einfach, doch sie werden Ihr Leben verändern.

### Kursinhalt:

1. Kurstag: - fünf Grundübungen für die Harmonisierung der Elemente  
- die fünf Elemente und die drei Körpersäfte kennen lernen  
- die Niederwerfungen
2. Kurstag: - fünf Übungen für den Bewegungsapparat bei Arthritis/Arthrose, Rheuma, Kopfschmerzen und andere Probleme des Bewegungsapparates
3. Kurstag: - fünf Übungen für die Funktion der fünf Vitalorgane Nieren, Herz, Lunge, Milz, Leber
- 4.+5. Kurstag: - acht Übungen für die Heilung der "acht Befindlichkeiten" wie Verdauungsstörungen, Tumoren, Probleme beim Urinieren, Kältekrankheiten, Kräftigung der Sinne Sehen, Hören und Schmecken, Depressionen und emotionales Ungleichgewicht, Schlafstörungen, Müdigkeit.

*Teilnehmer, die schon 5-Elemente oder 5 Körperteile-Kurs besucht haben, können auch erst ab dem 2. bzw. 3. Kurstag teilnehmen (Preisreduktion 60.- bzw. 100.-).*

Kursdaten: Samstags 6. + 20. Februar, 6. + 20. März, 10. April 2010  
Kosten: 350.- (AHV/IV 300.-)  
Kursort: Songtsen House, Albisriederstr. 379, 8047 Zürich  
Kursleitung: Karin Waller erlernte und praktizierte die Bewegungslehre Lu Jong beim tibetischen Arzt und buddhistischen Meister Tulku Lama Lobsang ([www.tulkulamalobsang.org](http://www.tulkulamalobsang.org))

Info/Anmeldung: Karin Waller, 078 740 14 92 oder [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch), Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.  
Anmeldeschluss: 30. Januar 2010

---

FR 12.02.10

19.30h

## Mt. Kailash: Der heilige Berg in der Tibetisch-Buddhistischen Tradition



Vortrag von Ew. Lama Kunsang, Übersetzung vom Tibetischen ins Deutsche Geleg Pangri, Bilder von Mäde „Metok Lhamo“ Müller

Der Mt. Kailash in West-Tibet wird von mehreren Religionen als heiliger Berg verehrt. Sein Tibetischer Name ist Khang Rinpoche, „ewiges Schneeujuwel“. Er ist der heilige Berg der Gottheit Chakrasamvara und stellt den Körper eines Mandalas dar. Viele grosse Meister meditierten an diesem Ort und erlangten Erleuchtung. Der grosse Yogi Milarepa sagte, dass drei Jahre Meditation an einem gewöhnlichen Ort und drei Tage beim Kailash die gleiche Wirkung haben. Schon der historische Buddha Shakyamuni prophezeite den Pilgernden Reinigung von negativem Karma und Ansammlung von Verdienst. Aus diesem Grund begeben sich seit über tausend Jahren viele Menschen zu diesem heiligen Berg und umrunden ihn. Es bringt Segen einen heiligen Ort zu umrunden, ihn zu sehen, ja nur schon von ihm zu hören.

Hören werden wir über all dies vom Ew. Lama Kunsang, dazu sehen wir aktuelle Bilder vom Kailash und der Pilgerwanderung.

*Ew. Lama Kunsang* ist geboren in Ngari, West-Tibet, am Fusse des Mt. Kailash. Er trat dort mit sechs Jahren ins Kloster ein, reiste später nach Indien und studierte Tibetisch Buddhistische Meditation, Tsa-Lung (Yoga), Philosophie, die Kunst der Thangka- und Mandalamalerei. 2001 kam er in die Schweiz und führt seit 2005 ein eigenes Zentrum in Frauenfeld ([www.drikung.ch](http://www.drikung.ch)).

*Geleg Pangri*, Shastri, geboren in der Schweiz mit tibetischen Wurzeln in der Kailash-Region, studierte in Indien Tibetisch Buddhistische Philosophie, lebt heute wieder in der Schweiz.

*Mäde „Metok Lhamo“ Müller*, arbeitete zweimal mehrere Monate in Projekten in Tibet, zuletzt in Darchen beim Aufbau des Guesthouse für das Tibetan Medical and Astro Institut Mt. Kailash ([www.maedemueller.ch](http://www.maedemueller.ch)).

Eintritt: Fr. 15.-

---

### 10-jähriges Jubiläum des Kulturzentrums Songtsen House

Das Kulturzentrum Songtsen House feiert im Jahr 2010 sein 10-jähriges Bestehen als Verein. Im Verlaufe des Jubiläumsjahres werden wir hierzu neben den üblichen Programmen ab April 2010 spezielle Veranstaltungen und Aktivitäten durchführen.

Bitte beachten Sie die Hinweise in den nächsten Programmen und auf unserer Website [www.songtsenhouse.ch](http://www.songtsenhouse.ch).

---

FR 19.02.10

19.30h

**Bali – Licht und Schatten auf der Götterinsel**



Film über Bali und Präsentation des Vereins Zukunft für Kinder

*Als Einstimmung zeigen wir Ausschnitte aus dem Film „SF unterwegs: Bali - Götter, Tanz und traumhafte Landschaften“, 2009, 40 Min., Beamer-Projektion.*

Bali - ein Name voller Zauber und Sehnsucht, eine Insel voller Magie und Exotik. Die SF-Moderatorin trifft auf ihrer Inselreise die unterschiedlichsten Menschen: Mit einem Fischer und Bootsbauer spricht sie über den Rückgang der Fische und darf bei einer Bootssegnung dabei sein. Mit Daniel Elber vom Verein Zukunft für Kinder unternimmt sie ein fantastisches Trekking durch unberührte Landschaften. Und ein Tanzlehrer erklärt ihr die göttliche Bedeutung des balinesischen Tanzes. Die Reise führt sie an traumhafte Strände, durch Reisfelder und in die Stadt Ubud, dem kulturellen Zentrum Balis.



*Im zweiten Teil präsentiert Daniel Elber Entwicklungsprojekte des Vereins Zukunft für Kinder im Nordosten von Bali.*

Der Norden von Bali leidet unter akutem Wassermangel. Stundenlange Wassertransporte, Mangelernährung, hohe Kindersterblichkeit, Armut und Betteln sind die Folgen. Die Präsentation von Daniel Elber zeigt auf, wie auch ein kleines Hilfswerk mit kreativen Ideen und der Mitarbeit von vielen Freunden und Gleichgesinnten einen nachhaltigen Wandel zum Guten auslösen kann.

*Daniel Elber* ist Initiant und Gründungsmitglied des Vereins Zukunft für Kinder ([www.zukunft-fuer-kinder.ch](http://www.zukunft-fuer-kinder.ch)). Sein Motto ist: "Der Wert eines Wesens bemisst sich nicht an seinen körperlichen Fähigkeiten, seinem Aussehen oder seiner Vergangenheit, sondern an seinen Gedanken, seinem Verhalten und seinen Taten im Hier und Jetzt".

Eintritt frei (Kollekte)

---

FR 26.02.10

19.30h

**„Mein Mann wäscht die Wäsche“ Die tibetische Frau im indischen Exil – zwischen Tradition und Moderne**



Vortrag von Tina Lauer

Die Situation von tibetischen Frauen im indischen Exil hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich verbessert. Gerade für junge tibetische Frauen, die in der zweiten und dritten Generation in Indien aufwachsen, ist eine gute Ausbildung und Karriere heute wichtiger als je zuvor und wird auch dementsprechend gefördert. Hochzeit und Familie geraten für die jungen Frauen zunehmend in den Hintergrund.

Ganz im Gegensatz zur indischen Gesellschaft, in der der Mann immer noch klar über der Frau steht, wünschen sich tibetische Eltern im indischen Aufnahmeland heutzutage sogar meist lieber die Geburt einer Tochter statt eines Sohnes und die tibetische Frau genießt in der Familie sehr viel Mitspracherecht.

Doch trotz aller Verbesserungen für die tibetischen Frauen im indischen Exil gibt es immer noch einige Probleme, die bis zur Gleichberechtigung von Mann und Frau in der tibetischen Gesellschaft in Indien bewältigt werden müssen.

Der Vortrag soll einen Einblick in das Leben von tibetischen Laienfrauen im indischen Exil geben.

*Tina Lauer* (\*1978) studierte „Zentralasienwissenschaften“ mit Schwerpunkt „Tibetologie“ an der Friedrich-Wilhelms-Universität in Bonn/Deutschland. Zurzeit ist sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin und Assistentin am Institut für Religionswissenschaft der Universität Bern angestellt und arbeitet an einem Projekt zur Identität der zweiten und dritten Generation der ExiltibeterInnen in der Schweiz und Indien.

Eintritt: Fr. 15.-

---

FR 05.03.10

19.30h

**Wie „zivil“ sind die Stammesgesellschaften in Nordwestpakistan?**



Betrachtungen über die Zivilgesellschaft in traditionellen Stammesgebieten an der Grenze zu Afghanistan - Vortrag von Urs Geiser

Für die Lösung der enormen Probleme und Spannungen in Afghanistan wie auch in Pakistan wird die Bedeutung der Zivilgesellschaft immer offensichtlicher. Damit ist der soziale Raum zwischen Bürger und Staat gemeint, der von Nichtregierungsorganisationen belebt wird.

*Urs Geiser*, Forscher am Geographischen Institut der Universität Zürich, befasst sich seit Jahrzehnten mit der Zivilgesellschaft in den Stammesgebieten Nordwestpakistan an der Grenze zu Afghanistan. Eine Grenze übrigens, die ein Resultat der modernen Geschichte ist. Um Modernität geht es auch bei den Mitwirkenden am Aufbau einer Zivilgesellschaft: Der weltliche pakistanische Staat und internationale Organisationen wählen gerne „modern“ denkende Nichtregierungsorganisationen als Partner der Entwicklung. Urs Geiser zeigt auf, dass dieser enge Blickwinkel gefährlich sein kann, werden durch diese politische Einschränkung doch traditionelle und informelle Organisationen, die über lokalen Rückhalt verfügen, ausgeschlossen. Am Beispiel der Organisationen der Zivilgesellschaften in der Unruheregion Swat wird gezeigt, welche Perspektive eine Einbindung in die Politik eröffnen würde. Die Verbindung von praktischer Anschauung und soziopolitischer Analyse erlaubt auch einen klaren Blick auf die verfahrenere Situation in den südlichen Stammesgebieten in Afghanistan.

Eintritt: Fr. 15.-

---

---

**DO 11.03.10** 19.30h **Gewaltlosigkeit und Gewalt im Buddhismus**

Vortrag von Martin Kalff

Gibt es im Buddhismus, der eine starke gewaltlose Grundausrichtung besitzt, Rechtfertigung von Gewalt, wie zum Beispiel eine Rechtfertigung von kriegerischen Handlungen? Gibt es historische Beispiele für die Anwendung von Gewalt?

Wir führen uns die buddhistische Ethik vor Augen, verfolgen Entwicklungen im Mahayana, die unter bestimmten Umständen Anwendung von Gewalt rechtfertigen und betrachten Entwicklungen zum Thema im tantrischen Buddhismus.

Wir werden uns vorwiegend mit einigen Beispielen aus der tibetischen Geschichte befassen, in denen zum Beispiel interne Konflikte mit militärischer Hilfe von ausländischen Kräften geregelt wurden. Wir gehen auf den Widerstand der Klöster gegen die Militärsteuern ein, die der 13. Dalai Lama erhoben hatte, um besser gegen die Angriffe von China gerüstet zu sein. Der Vortrag soll über die Darstellung des Themas im Buddhismus hinaus auch anregen die eigene Haltung zu Gewaltlosigkeit und Gewalt vertieft zu überdenken.

*Dr. phil. Martin Kalff*, Religionswissenschaftler, hat Theologie und vergleichende Religionsgeschichte studiert. Seit vierzig Jahren hat er sich in Theorie und Praxis des Tibetischen Buddhismus vertieft. Er hat sich in Psychologie weitergebildet und arbeitet als psychologischer Berater.

Eintritt: Fr. 15.-

---

**SA 13.03. & 01.05.10** **Lu Jong - das tibetische Heilyoga (2-teiliger Fortsetzungskurs mit Karin Waller)**

10.00h-13.00h

Lu Jong, die älteste Bewegungslehre Tibets, schenkt nicht nur unserem Körper Gesundheit, sondern auch unserem Geist. Mit den Übungen können wir Krankheiten wirksam bekämpfen, uns von negativen Gefühlen befreien und ein emotionales Gleichgewicht erreichen.

Im Kurs werden 15 Übungen gelehrt, die in drei Gruppen von jeweils fünf Übungen eingeteilt werden:

- Die ersten fünf Übungen bringen die fünf Elemente ins Gleichgewicht, sie sind für die Prophylaxe von Krankheiten sowie für Probleme an Gelenken, Sehnen und Muskeln.
- Die zweiten fünf Übungen sind hilfreich bei Schmerzen am Bewegungsapparat, Kopfschmerzen, Muskelhartspann, Hitzekrankheiten im Oberkörper und Kältekrankheiten im Unterkörper.
- Die dritten fünf Übungen stärken den Körper, indem die Essenzen der Elemente freigesetzt werden.

Kursdaten: Samstags 13. März 2010 und 01. Mai 2010 von 10.00h - 13.00h

Kosten: 140.- (AHV/IV 120.-)

Kursort: Tibet Songtsen House, Albisriederstr. 379, 8047 Zürich

Kursleitung: 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)).

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

Anmeldeschluss: 06. März 2010

---

**FR 19.03.10** 19.30h **Studium an der Tibet University - Eindrücke aus Lhasa**

Bildvortrag von Melanie Meichle, Studentin und Präsidentin Manjushri Verein

Nach dem Bachelor-Abschluss im August 2008, entschied Melanie die nächsten zwei Semester in Lhasa an der „Tibet University“ Tibetisch zu studieren. In Kenntnis der Realität in Tibet und ohne Illusionen abgereist, folgte eine vielleicht doch härtere Zeit als erwartet. Als einzige Ausländer in der Region haben die Austauschstudenten während einigen Monaten einen seltenen Einblick in die Folgen der politischen Unruhen im März 2008 erhalten. Trotzdem sind auch viele schöne, eindruckliche und warme Erlebnisse in Erinnerung geblieben.

Nach einem weiteren Aufenthalt von zwei Monaten in Nepal, wo sie sich dem Projekt des Manjushri Vereins widmete, kehrte *Melanie Meichle* nach Bern zurück, um ihr Studium der Religionswissenschaft und der zentralasiatischen Kulturwissenschaften fortzusetzen. Sie wird uns vor allem über ihre persönlichen Erlebnisse als Studentin an der Tibet University in Lhasa und das sie umgebende (politische) Klima in Lhasa berichten. Zum Schluss wird sie noch kurz auf den aktuellen Verlauf des Projekts Schulbau für die Manjughoksha Academy in Kathmandu eingehen.

Für mehr Informationen zum Verein siehe: [www.manjushri-verein.ch](http://www.manjushri-verein.ch)

Eintritt: Fr. 15.-

---

**SA 27.03.10** **Mitgliederversammlung Verein Tibet Songtsen House**

16.00h Geschäftlicher Teil

Ab ca. 17.30h Abendprogramm mit asiatischem Abendessen, Musik und gemütlichem Beisammensein. Die detaillierte Einladung an die Mitglieder erfolgt mit separater Post. Selbstverständlich sind auch Nichtmitglieder herzlich willkommen.

Anmeldungen bitte an Tel. 044-400 55 59 oder [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) bis spätestens 20.03.2009 (Rückrufnummer oder E-Mail-Adresse hinterlassen und angeben, falls vegetarisch).

Kosten für das Essen: Fr. 20.- pro Person

---

## HINWEISE AUF REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN IM KULTURZENTRUM

**Jeden Dienstag -  
ab 05.01.10**  
19.15h - 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](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 Beträge sind wir dankbar.

**Ab 19.01.10**  
jeweils dienstags

### 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](mailto: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](mailto:info@songtsenhouse.ch) melden unter Angabe des Kenntnisstandes (Anfänger - Grundkenntnisse vorhanden - Fortgeschritten). Unkostenbeitrag: Fr. 95.- (Trisemster)

**Jeden Sonntag**  
14.00-17.00h

### Deutschkurs Nyima für TibeterInnen und TeilnehmerInnen aus anderen asiatischen Ländern

Deutschkurs für TibeterInnen und Tibeter, wie auch für TeilnehmerInnen aus anderen asiatischen Ländern

In Gruppen für Anfänger oder Fortgeschrittene lernen wir Grammatik, lesen Texte, üben Aussprache und erfahren Interessantes über die Schweiz.

Der Unterricht im Songtsen House ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Nachmittage können einzeln besucht werden. Kontakt: 079 255 23 44, E-Mail [deutschkurs.nyima@gmail.com](mailto:deutschkurs.nyima@gmail.com)

## AUSSTELLUNG

**FR 29.01. bis SA 20.03.10**

### Himalaya im Fokus



Eine Ausstellung des indischen Fotografen Sonam Thendup Wangdi.

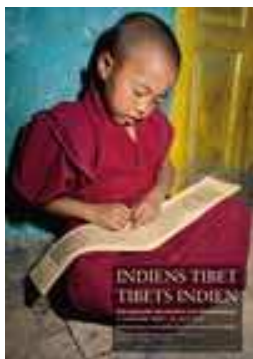
Mit eindrucksvollen Fotografien führt Sonam Thendup Wangdi in das Leben der Menschen und in die Landschaft des Himalayas. Der Fotograf stammt aus dem nordindischen Bundesstaat Sikkim, wo er in Gangtok, der Hauptstadt dieses ehemaligen Buddhistischen Königreiches, aufgewachsen ist. Das Kunsthandwerk des Fotografierens brachte er sich mit Hilfe von Freunden selber bei. Vor einigen Jahren begann er seiner Leidenschaft für die Berge und für das Trekking vermehrt nachzugehen und seine Heimat zu erkunden. Mit der Kamera bereiste er entlegene Winkel des Himalayas, lebte mit den Einheimischen und fand als „Bergler“ ihr Vertrauen, ihr Lachen und einzigartige Einblicke in ihr Leben. Seine Fotografien zeigen die Herzlichkeit der Bergbewohner, ihren Alltag im harschen Bergland und die unendliche Weite der Landschaft. Gemeinsam mit einigen Freunden ist Sonam Thendup Wangdi Teil von *Aperture Culture*. Unter diesem Banner stellen sie in Gangtok immer wieder Fotografien aus. Ihr Ziel ist es, Fotografie als persönliche Ausdrucksform und als Form der Kreativität den Menschen und vor allem der Jugend von Sikkim näherzubringen.

Alle Fotografien der Ausstellung und auf Anfrage auch Weitere können erworben werden. Interessierte wenden sich an Jenny Bentley, Länderverantwortliche Sikkim des Songtsen House ([jbentley@gmx.ch](mailto:jbentley@gmx.ch)).

Die Ausstellung ist während den Anlässen des Songtsen House zu besichtigen.

## EXTERNE TIPPS

05. 09. 09 – 18. 04. 10  
in St.Gallen



### Indiens Tibet – Tibets Indien

Das kulturelle Vermächtnis des Westhimalaya

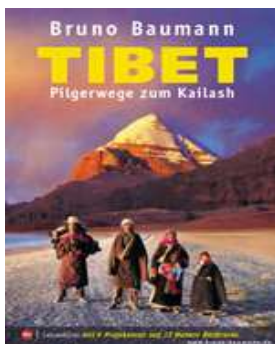
Sonderausstellung: Historisches und Völkerkundemuseum, Museumstrasse 50, St.Gallen

Der deutsche Archäologe August Hermann Francke erkundete bereits 1909 den Westhimalaya und hielt zusammen mit seinem Fotografen Babu Pindi Lal diese faszinierende Landschaft und ihre Bevölkerung in Wort und Bild fest. Dreissig Jahre später flüchtete der österreichische Bergsteiger und Forschungsreisende Heinrich Harrer durch den Westhimalaya nach Tibet. Später kehrte er als freier Mann in die Gegenden zurück. Der Frankfurter Autor und Fotograf Peter van Ham bereist seit über zwanzig Jahren auf den Spuren Franckes und Harrers die Bergwüsten von Kinnaur, Spiti, Lahaul, Rupshu, Nubra, Zaskar und Ladakh.

Bequemer und sicherer durchquert der Besucher der Ausstellung die Gegend von Shimla nach Ladakh auf alten Pfaden und neuen Wegen, entlang atemberaubender historischer und gegenwärtiger Fotografien, vorbei an beeindruckenden kulturellen und religiösen Zeugnissen aus über tausend Jahren, um am Ende die innere und äussere Reise im Einklang zu erleben.

Mehr Infos unter: [www.hmsg.ch](http://www.hmsg.ch)

Tournee ab MO 01.03.10  
bis DI 16.03.10



### Tibet - Pilgerwege zum Kailash

Live-Reportage von Bruno Baumann

Es gibt keinen Berg auf der Erde, der sich mit dem Kailash vergleichen lässt, weder in der Form, noch in der Umgebung, geschweige denn in seiner Bedeutung. Er ist höchstes Pilgerziel für Angehörige von vier Religionen. Hindu, Buddhisten, Jain und Bön verehren ihn gleichermaßen. In seiner unmittelbaren Umgebung entspringen vier der grössten Flüsse Asiens – Indus, Brahmaputra, Sutley, Karnali – und fliessen wie Speichen eines Rades in alle vier Himmelsrichtungen hinweg. Er gilt als Zentrum eines von der Natur geschaffenen Mandala, zu dem ebenso die beiden vorgelagerten Seen Manasarovar und Rakastal zählen, wie die als Heiligtümer verehrten Quellen der Flüsse. Seit urdenklichen Zeiten kommen die Pilger aus allen Teilen Tibets, aber auch aus Indien und Nepal. Heisst es doch: „Wer ihn sieht, dessen Sünden werden ausgelöscht wie der Tau in der Morgensonne“.

Detaillierte Infos zur Vortrags-Tournee unter [www.explora.ch](http://www.explora.ch).

### Dalai Lama in Zürich

09.04. bis 11.4.2010

### Mind and Life XX Conference im Kongresshaus Zürich



Altruismus und Mitgefühl in Wirtschaftssystemen: Ein Dialog in der Schnittstelle der Wirtschaftswissenschaften, Neurowissenschaften und Kontemplativwissenschaften

Mehr Infos unter: [www.compassionineconomics.org](http://www.compassionineconomics.org) und [www.mindandlife.org](http://www.mindandlife.org)

11.4.2010 13.30 – 15.30h

### Universelle Verantwortung und Wirtschaft

Öffentlicher Vortrag im Hallenstadion Zürich

Mehr Infos unter: [www.dalailamainzurich.org](http://www.dalailamainzurich.org)

## 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.

### HelferInnen

Wir suchen Personen, die uns an den Anlässen oder bei administrativen Arbeiten unterstützen könnten. Sie sollten per E-Mail erreichbar sein. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch).

### LehrerInnen für Deutschkurs "Nyima"

Wir suchen weitere LehrerInnen, die Freude an diesem unentgeltlichen Einsatz haben. Für Interessenten und Fragen steht Marion Vollenweider unter 079 255 23 44 gerne zur Verfügung.

### KULTURZENTRUM 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 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, Öffnungszeiten beachten!), oder die Blauen Zonen im Quartier. Die Parkplätze des Restaurant Six stehen nicht zur Verfügung.