

Die aktuellen und detaillierten Informationen  
immer auf [www.songtsenhouse.ch/programm](http://www.songtsenhouse.ch/programm)

# Programm

Von Januar bis April 2011



## Kulturzentrum Songtsen House – Asien im Wochentakt aus erster Hand

Mit verschiedenen Veranstaltungen wie Vorträgen, Diskussionen, Kursen, Belehrungen, Ausstellungen und Anlässen zum gemütlichen Zusammensein thematisieren und pflegen wir die tibetische und andere asiatische Kulturen. Ein Shop, ein Buchversand und Sprachkurse ergänzen das Angebot.

Ehrenamtlich organisieren wir jährlich weit über hundert Anlässe!

Besuchen Sie uns, Sie sind herzlich willkommen!



**SONGTSEN HOUSE**  
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

**Bhutan · Burma · Indien · Korea · Mongolei · Nepal · Ostturkestan/Uiguren · Tibet · u.a.**



## Rebiya Kadeer zu Besuch in der Schweiz

Vom 22. November bis zum 28. November 2010 verbrachte die uigurische Widerstandskämpferin Rebiya Kadeer auf Einladung und mit Betreuung durch das Songtsen House und den Uiguren-Verein Schweiz eine intensive Zeit im Gespräch mit Politikerinnen und Politikern, bei Begegnungen mit ihren Landsleuten und Menschenrechtsgruppen, bei einer Pressekonferenz (in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für bedrohte Völker, der Erklärung von Bern und Amnesty International), bei Vorträgen in Schulen und bei öffentlichen Anlässen in Bern, Luzern, Zürich und Vaduz. Sie wurde unter anderem vom Zürcher Kantonsparlament und Regierungsrat Notter, von Repräsentanten der liechtensteinischen Regierung, von Mitarbeitern des EDA und von Regierungsvertretern des Kantons Jura empfangen – jenes Kantons, der zwei Uiguren aus Guantánamo Aufnahme gewährt hat.

„Die Uiguren leben in einem offenen Gefängnis“, sagt Rebiya Kadeer. Ost-Turkestan (chin. Xinjiang, „neue Grenze“), ein riesiges, strategisch bedeutendes und rohstoffreiches Gebiet im Nordwesten Chinas, wurde 1949 von China besetzt. Die Uiguren, die damals 80% der Bevölkerung stellten, haben eine spezifische Sprache und Schrift, ihre eigene Kultur und Geschichte. Die chinesische Regierung habe ihnen 1955 Autonomie zugesagt; die Realität heute sehe, ähnlich wie in Tibet, ganz anders aus. 1948 waren 2% der Bevölkerung Han-Chinesen, heute ist es die Hälfte. Unzählige uigurische Bauern wurden von ihrem Land vertrieben, den besten Boden bekamen Chinesen. Atomtests brachten Krankheit und Tod. In den Schulen, nominell zweisprachig, wird nur noch chinesisch unterrichtet. Kinder werden zur Schulung nach Zentralchina geschickt, Tausende junger Frauen deportiert, Uiguren bei der Arbeitssuche diskriminiert. Seit den neunziger Jahren – und vermehrt noch im Namen des „Kriegs gegen den Terrorismus“ seit 2001 – wurden unzählige Menschen, die sich auf friedlichem Weg für ihr Recht und für die versprochene Autonomie einsetzten, verurteilt, gefoltert oder umgebracht. An der Demonstration in der Stadt Gulja 1997 nahmen laut chinesischen Angaben 11000 Menschen teil; 1000 seien erschossen, 80000 verhaftet worden.

*Rebiya Kadeer wurde 1948 im Altai-Gebirge geboren. Sie erlebte Vertreibung, die Hungersnot beim „Grossen Sprung nach vorn“, die Kulturrevolution und schliesslich den wirtschaftlichem Aufstieg. Mit Beharrlichkeit und einem unbändigen Willen arbeitete sie sich gegen die Widerstände der Familie und trotz Diskriminierung durch chinesische Behörden von einer Wäscherin zur siebtreichsten Einwohnerin Chinas hoch, zunächst, um ihre Kinder ernähren zu können, dann, um mit ihrem Einfluss und ihrem Vermögen ihren Landsleuten zu helfen.*



Um die Situation der Uiguren zu verbessern, erzählt Rebiya Kadeer, bot sie immer wieder uigurischen Händlerinnen und Händlern Arbeitsmöglichkeiten. Sie gründete eine Sprachschule und ein Waisenhaus und wollte eine 1000-Mütter-Gesellschaft aufbauen, die jedoch bald wieder verboten wurde. Sie hoffte, als Parlamentarierin die Nöte der Uiguren in Beijing bekannt machen und zwischen Uiguren und Chinesen vermitteln zu können, und liess sich in den Nationalen Volkskongress wählen. Als sie in Beijing

politische und ökonomische Rechte für die Minderheiten in Ost-Turkestan und eine Einschränkung der Einwanderung von Han-Chinesen forderte, wurde sie von Jiang Zemin und Hu Jintao zu ihrer Offenheit beglückwünscht. Dies bestärkte sie in ihrer Hoffnung, dass die Zentralregierung gute Absichten habe. Zurück in Urumqi wurde sie auf der Stelle verhaftet. Man warnte sie, auf ihre Geschäfte und ihre Familie zu achten und sich nicht weiter zu exponieren. Doch angesichts des Unrechts, das geschah, konnte sie nicht schweigen. Nach dem Massaker in Gulja 1997 gab sie wieder ein leidenschaftliches Votum ab, was sie ihren Sitz im Parlament kostete. Unterdessen hatte sie aber erkannt, dass sie in einer offiziellen Funktion nichts erreichen konnte. Auf dem Weg zu einer amerikanischen Delegation, der sie Zeitungsartikel über die Unruhen überreichen wollte, wurde sie verhaftet und wegen „Verrats von Staatsgeheimnissen“ zu acht Jahren verurteilt. Die ersten Jahre verbrachte sie in Einzelhaft. „Ich sass in einer dunklen Höhle ohne Fenster, ganz allein. Nach zwei Jahren wurde ich auf Drängen von westlichen Regierungen und Menschenrechtsorganisationen in eine gewöhnliche Zelle versetzt. Dort wurde ich Zeugin von Demütigung und Folter. ‚Du wolltest doch deinem Volk helfen, tu etwas‘, spotteten die Wächter dabei.“

*Rebiya Kadeer strahlt eine Kraft, Bestimmtheit und Direktheit aus, die nachvollziehbar macht, wie sie ihre chinesischen Widersacher zur Weissglut treiben konnte. Die Wärme und Herzlichkeit, die gleichzeitig von ihr ausgeht, lässt erahnen, wie sehr sie ihre Kinder und ihre Familie, aber auch ihr Volk liebt und welche Entschlossenheit es braucht, trotz den Konsequenzen für ihre Familie ihren Weg zu gehen.*



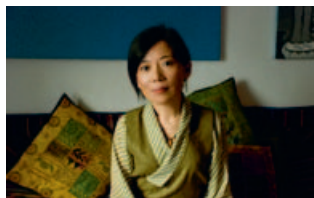
Nach sechs Jahren wurde Rebiya Kadeer 2005 dank dem Druck von Nichtregierungsorganisationen und westlichen Regierungen freigelassen und bei einer Nacht-und-Nebel-Aktion in die USA abgeschoben. Wieder drohte man ihr: Wenn sie nicht klug sei, würde sie ihrer Familie schaden. Heute leben noch fünf ihrer elf Kinder und neun Enkelkinder in China. Nachdem sie zur Präsidentin des Weltkongresses der Uiguren gewählt worden war, musste sie am Telefon mithören, wie ihr Sohn geschlagen und gefoltert wurde. Nach den Unruhen im Sommer 2009 wurde ihre Familie gezwungen, sie als Anstifterin und Mörderin zu bezeichnen. Ihr Sohn Ablidikim wurde zu neun Jahren Gefängnis verurteilt, ihr Sohn Alim zu sieben Jahren. Doch Rebiya Kadeer sieht keinen anderen Weg für sich. „Ich will die Stimme meines Volkes sein; für diese Aufgabe bin ich ausgewählt worden.“

## 4 | Veranstaltungen

Freitag, 28. Januar 2011

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.-



### LiteraTour an den Rändern Chinas entlang

Literaturabend mit Alice Grünfelder

Die unglaubliche Grösse Chinas, die urbanen Räume in Shanghai und die international aufsehenerregende Architektur in Beijing sind durchaus beeindruckend, die Vielfalt des Landes und die Gleichzeitigkeit verschiedenster Lebenswelten ist indes faszinierend. Gerade in der Literatur spiegeln sich die Diskrepanzen zwischen den Kulturen, zwischen Zentrum und Peripherie, zwischen chinesischer Herrschaft und ethnischem Selbstbewusstsein eindrücklich wider.

Die Sinologin Alice Grünfelder stellt Bücher aus den Randregionen Chinas vor: Werke von Autoren aus der Mandschurei und Inneren Mongolei, Überlieferungen aus Xinjiang, Reiseberichte aus Tibet, Texte aus Yunnan, eine Erinnerung aus Hongkong. Die Reisen an den ethnischen Rändern Chinas entlang bieten eindrückliche Einblicke und ungewöhnliche Perspektiven.

Samstag, 29. Januar 2011

13.30 – 22.00 Uhr

Eintritt frei (Kollekte zugunsten des Songtsen House)

### 3. Festival des koreanischen Films: Drama im Mittelalter, der alte Mann und das Mädchen und eine Komödie

Gemeinsamer Anlass mit der kulturellen Gesellschaft Republik Korea – Schweiz

Am dritten koreanischen Filmfestival erleben Sie mit uns spannende Filme. Und zum Dessert wie immer eine leichte Komödie mit viel Humor. Wir hoffen, dass Sie mögen, was wir filmisch und kulinarisch für Sie anrichten. (Alle Filme in Koreanisch mit deutschen Untertiteln)

#### 14.00 – 16.00 Uhr: Blood and Flowers

Historienfilm, der im 14. Jahrhundert spielt und sich um die Spannungen zwischen der chinesischen Yuan-Dynastie, dem Oberherrscher und dem koreanischen Herrscherhaus dreht.

#### 16.15 – 17.45 Uhr: Der Bogen (Hwal)

Der Film spielt auf einem Fischerboot. Es handelt von der Beziehung eines Fischers zu einem Mädchen, das er aufgezogen hat, und einem Studenten, der in das geregelte Leben der beiden hereinbricht.

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





## 19.30 – 21.30 Uhr: My Sassy Girl

Gyun-Woo ist ein junger Student, allerdings kein besonders Guter. Sein Leben ändert sich jedoch schlagartig, als er ein hübsches Mädchen in der U-Bahn trifft. Zunächst ist diese Begegnung unerfreulich, weil sich die betrunkene Schönheit übergibt und ihn sogar ins Gefängnis bringt.

Freitag, 4. Februar 2011

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.-

## Nepal entdecken mit den Augen einer Volontärärztin

Vortrag von Dr. Ruth Gonseth



Faszinierende Landschaften, von den höchsten Bergen im Himalaya bis ins tropische Tiefland an der indischen Grenze, sowie eine lebendige vielfältige Kultur machen Nepal zu einem attraktiven Reiseziel. Doch nach einem langen Bürgerkrieg, der nachfolgenden politischen Uneinigkeit und der grossen Korruption bleibt das ehemalige Königreich in bedrückender Armut und Unterentwicklung stecken. Grosse Teile des Landes sind noch immer von einem funktionierenden Bildungs- und Gesundheitswesen ausgeschlossen.



Während drei Jahren hat Ruth Gonseth regelmässig als Volontärärztin in Nepal gearbeitet und die riesigen Probleme der Bevölkerung, ihre Hoffnungen und Enttäuschungen, hautnah miterlebt. In ihrem Bilder-Vortrag berichtet sie im ersten Teil über das eindruckliche Land, seine Landschaft, Kultur und Politik. Im zweiten Teil erzählt sie von ihrer Arbeit als Ärztin in Kathmandu und im Terai, dem landschaftlich reizvollen, aber unterentwickelten südlichen Grenzgebiet zu Indien.

Samstag, 5. Februar 2011

16.00 – 18.00 Uhr

Eintritt frei (Kollekte)

## Vernissage zur Ausstellung „Gestickte Gebete der Hazara“

Die Sammlung von Vreni Frauenfelder, langjährig in Afghanistan engagiert



Frau Frauenfelder wird über ihre Unterstützung berichten. Sie hat 2009 bereits einmal im Songtsen House von ihrem Einsatz erzählt und im Frühjahr 2010 den Profax-Preis für ihre Schulprojekte erhalten.

## 6 | Veranstaltungen

Freitag, 11. Februar 2011

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.-



### DOLPO ཏོཤོཔོ་ཏུལུ་ TULKU



Freitag, 25. Februar 2011

19.30 Uhr

Eintritt frei (Kollekte)



### Dolpo Tulku zu Besuch im Songtsen House

Sein Leben und seine Erfahrungen als Tulku

In Zusammenarbeit mit dem Verein Tapriza ([www.tapriza.org](http://www.tapriza.org))

Das tibetischsprachige Dolpo im Nordwesten Nepals gehört zu den abgeschiedensten Gegenden der Welt. Eingeschlossen von den gewaltigen Gebirgsketten des Himalaya, weitgehend ohne Elektrizität und moderne Kommunikationsmittel, ohne chinesischen oder indischen Assimilationsdruck und fernab der nepalesischen Staatsgewalt hat sich dort eine uralte buddhistische Kultur erhalten.

Mit zehn Jahren wird der Hirtenjunge Sherap Sangpo als Reinkarnation eines hochstehenden Lama, des Dolpo Tulku, erkannt und zur Ausbildung ins Namdroling Kloster nach Südindien geschickt. 16 Jahre später kehrt er mit 30 dolpo-stämmigen Mönchen und Nonnen in die Berge Nepals zurück, um sein Amt als geistliches Oberhaupt der tief religiösen Menschen des Dolpo anzutreten.

Dolpo Tulku wird aus seinem eindrücklichen Leben erzählen: von seiner Kindheit in Dolpo, über seine Vorgänger, die Wahl zum Tulku, die Ausbildung in Südindien, seine Wiederkehr nach Dolpo und sein jetziges Leben, u.a. mit verschiedenen Projekten und Belehrungen. Im Anschluss stehen er sowie Marietta Kind und Daniela Hartmann für Fragen zur Verfügung.

Voraussichtlich im nächsten Programm werden wir den Film „Dolpo Tulku“ zeigen.

### Nepali-Film Forum: Numafung

A film by Nabin Subba, Nepal 2010, 108 Min., in Nepali mit Untertitel in Englisch, Beamer-Projektion

In Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal ([www.swiss-nepal.ch](http://www.swiss-nepal.ch))

Die schöne Numafung lebt in einem entlegenen Limbu-Bergdorf mit dem majestätischen Himalaya als unwiderstehliche Kulisse im Hintergrund. Ihre Heirat folgt traditionellen Gesetzen, doch bald einmal will sie ihren eigenen Weg gehen und sich den vorwiegend patriarchalischen Strukturen nicht einfach unterordnen. Ein liebevoll erzählter,

stimmiger Film aus einer unbekanntenen, vom Tourismus noch nicht erschlossenen Region.

„Numafung“ ist der erste nepalesische Spielfilm, der bei uns in die Kinos gelangte: eigenständig, abseits des indischen Mainstreams. „Numafung“ bedeutet soviel wie „schöne Blume“, der Film basiert auf der Erzählung „Karoobar ki Gharbaar“ von Kajjiman Kandangwa. Den Hintergrund für die feine Emanzipationsgeschichte bilden das Dorf Nagi im Panchthardistrikt und die spektakuläre Kulisse von Bergen wie dem Kumbakarna oder dem Mount Jannu, Himalaya.

## **SMS from Shangri-La – Umarmung aus dem Vorzimmer des Glücks!**

Ein Film von Dieter Fahrner und Lisa Rööfli, Schweiz/Bhutan 2010, 75 Min., in Englisch, Schweizerdeutsch und Dzongkha (Untertitel in Deutsch), Beamer-Projektion

In Zusammenarbeit mit der Society Switzerland-Bhutan ([www.bhutan-switzerland.org](http://www.bhutan-switzerland.org))

„SMS from Shangri-La“ berichtet nicht nur von einer ausserordentlichen musikalischen Reise in eines der letzten noch wenig bekannten Länder der Welt, sondern reflektiert unseren Umgang mit diesem Unbekannten, mit unserer Sehnsucht nach dem verlorenen Paradies, spiegelt auch unsere Sehnsucht nach Heimat und Glück, die wir im Anderswo vermuten und suchen und doch wohl letztlich nur im Hier und Jetzt finden können. Der Film ist ein Appell an kulturelle Eigenständigkeit in einer globalisierten Welt.

„Das Bruttosozialglück ist wichtiger als das Bruttosozialprodukt“ sagt der König von Bhutan. Doch lässt sich das Glück per Dekret verordnen? Wir begleiten sieben Schweizer Musiker in das Bergland im Himalaya. Zwischen den Konzerten begegnen wir Menschen im Alltag und erfahren ganz nebenbei, was sie glücklich macht. Und wir, können wir das Glück im Anderswo finden? Liegt darin vielleicht die Chance der Globalisierung – dass es das Anderswo nicht mehr gibt? Alles ist hier und jetzt, und per SMS ist das Ferne immer nah...

In Anwesenheit des Regisseurs Dieter Fahrner und falls zeitlich möglich auch Lisa Rööfli.

**Freitag, 11. März 2011**

**19.30 Uhr**

Eintritt Fr. 15.-



## 8 | Veranstaltungen

Freitag, 18. März 2011

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.-



### Die Gotthard-Yaks: Geschichte und Geschichten der grössten Yak-Herde

Adrian Regli und Hans Murer

Die grösste Yakherde der Schweiz mit über 80 Köpfen besiedelt den Gotthard ob Andermatt so selbstbewusst als wäre sie schon seit alten Zeiten im Zentrum der Schweiz heimisch. Nach unseren wiederholten Besuchen vor Ort lernen Sie nun von Bauer Adrian Regli und vom Yak-Poeten Hans Murer etwas über die Ansiedelung und Entwicklung der Yaks in Andermatt, erfahren Wissenswertes über die Yaks und hören auch Geschichten über die Urner Yaks. Die Ausführungen werden mit zahlreichen Bildern illustriert. Es besteht die Möglichkeit, Yak-Fleisch und -Würste in Bio-Qualität zu erwerben.

Freitag, 25. März 2011

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.-



### Sri Lanka – Das verletzte Paradies

Vortrag von Reinhard Strickler über Sri Lanka, das nach dem 30-jährigen Krieg und dem verheerenden Tsunami an Weihnachten 2004 seinen Weg in eine bessere Zukunft sucht.

Reinhard Strickler, der nach dem Tsunami zusammen mit seiner Frau Franziska Schiltknecht in Matale im zentralen Hochland Sri Lankas das Hilfswerk „BRIDGE“ ([www.bridge-sl.ch](http://www.bridge-sl.ch)) zur Ausbildung von Schreinerlehrlingen gründete, hat das Land und seine Bewohner auf vielen Reisen kennen gelernt.

Seine Bilder und Erzählungen geben uns im ersten Teil einen Einblick in ein Land, das um seine politische und wirtschaftliche Stabilität ringt.

Der zweite Teil des Abends befasst sich mit einem eindrücklichen Beispiel, wie mit wenig Mitteln und konsequenter Beharrlichkeit jungen Menschen in einem Schwellenland eine neue Zukunft eröffnen werden kann. Das Projekt ermöglicht jeweils fünfzehn Lehrlingen aus einfachsten Verhältnissen während sieben Monaten den Handwerksberuf des Schreiners zu erlernen. Geleitet wird die Schule von der einheimischen Partnerorganisation Sarvodaya.

Samstag, 2. April 2011

16.00 Uhr

Kosten für asiatisches

Essen Fr. 20.- pro Person (ohne Getränke)

### Mitgliederversammlung Verein Tibet Songtsen House

16.00 Uhr Geschäftlicher Teil

Ab ca. 17.30 Uhr Abendprogramm mit Jubiläums-Fotowettbewerb (Details siehe Ausstellung), asiatischem Abendessen, Musik und gemütlichem Beisammensein. Die detaillierte Einladung an die Mitglieder erfolgt mit separater Post. Selbstverständlich sind auch Nichtmitglieder herzlich willkommen.





**SONGTSEN HOUSE**  
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

Anmeldungen bitte an Tel. 044-400 55 59 oder anmeldung@songtsenhouse.ch bis spätestens 27.03.2009 (Rückrufnummer oder E-Mail-Adresse hinterlassen und angeben, falls vegetarisch).

**Freitag, 8. April 2011**

**19.30 Uhr**

Eintritt Fr. 15.-



## **2-Rad-Geschichten auf dem Weg nach Asien**

Bildervortrag von Andrea und Martin Keller

Wer von uns hat noch nicht davon geträumt, einmal eine richtige Weltreise zu unternehmen? Andrea und Martin Keller haben es gewagt: Von Fernweh geplagt, sind sie 8000 km bis nach Indien geradelt.

An diesem Abend nehmen wir Sie mit auf eine einmalige Reise per Fahrrad quer durch Europa, in die Türkei, durch Iran, Dubai, Oman bis nach Indien. Geniessen Sie faszinierende Bilder, Geschichten und Musik eines Jahres auf dem Weg nach Asien, in dem das gesamte Leben aufs Minimum reduziert ist und nur das Allernötigste in den Satteltaschen Platz findet. Einfach mal losfahren, ohne Kompass, ohne Grenzen – immer nur dem Sonnenaufgang entgegen.

**Freitag, 15. April 2011**

**19.30 Uhr**

Eintritt Fr. 15.-



## **Von Simikot an den heiligen Berg Kailash – Tibet im Jahr 2010**

Bildervortrag von Patrick Hagmann

Patrick Hagmann (Präsident des Songtsen House) bereiste in den Jahren 2002 bis 2004 insgesamt fünfmal die Kailash-Region. Nun kehrte er im Herbst 2010 nach sechs Jahren wieder dorthin zurück. Zum erstem Mal auf dem Landweg zu Fuss von Simikot in Nordwestnepal an die tibetische Grenze. Er nimmt Sie mit zu dieser eindrucklichen Pforte in den heiligen Bezirk.

Wir reisen von Kathmandu über Nepalganj nach Simikot, trekken durch den Himalaya und fahren via Purang an den Manasarovar-See und weiter zum Kang Rinpoche (Tibetisch für Kailash). Nach der Umrundung des heiligen Berges fahren wir auf den neuen Strassen durch den Himalaya via Zhangmu zurück nach Kathmandu. Neben vielen Eindrücken aus dieser fantastischen Gegend erfahren Sie auch, was sich in den letzten Jahren geändert hat: Wetterkapriolen, Strassenbau, Abfall...



## 10 | Regelmässige Veranstaltungen

Sonntag, 16.1., 6.2., 13.3,  
10.4., 8.5., 12.6. und 10.7.11  
10.00 – 11.00 Uhr  
(Einlass ab 9.30 Uhr, nach  
10.00 Uhr ist kein Eintritt  
mehr möglich)

Eintritt frei (Kollekte)  
Ohne Anmeldung

Jeden Montag,  
mit gewissen  
Ausnahmen  
19.00 – 21.00 Uhr

### **Klangmeditation heisst verbunden sein zwischen Himmel und Erde.**

geführt von Roger Nyima Hollenstein ([www.sonnenklang.ch](http://www.sonnenklang.ch))

Die Klangmeditation ist eine Kombination aus Wort und Klang, während der Körper in einer entspannten Haltung ist. Das Hören und Fühlen der Klänge ist ein innerer Prozess mit einer unmittelbaren Beziehung zum seelischen Erleben.

Die Naturton-Klänge helfen den rationalen Verstand loszulassen und schärfen das Bewusstsein für Wahrnehmungen, die im Alltagsstress verlorengehen. Diese Form von obertonreichem Klang lässt viel Raum für eigene Bilder und Empfindungen.

In der alten schamanistischen Tradition der Mongolei, Afrikas, Arabiens sowie in den heiligen spirituellen Traditionen Tibets wurden Obertöne und Vokalklänge benutzt, um zu heilen und zu verwandeln.

Die Obertöne eröffnen eine wunderbare Möglichkeit, sich zur eigenen Mitte zu führen.

### **Kurs in tibetischer Sprache und Schrift (Anfänger)**

Tsewang Tseringsang erteilt für Anfänger jeden Montagabend (mit gewissen Ausnahmen) im Songtsen House Unterricht in tibetischer Sprache und Schrift.

Interessenten melden sich direkt bei Herrn Tseringsang:  
076 527 39 13 oder [tsewang.namgyal12@yahoo.de](mailto:tsewang.namgyal12@yahoo.de)

## Vorankündigung

Freitag, 27. Mai 2011, 19.30 Uhr  
Eintritt Fr. 25.-

### **Konzert von Sukarma**

Sukarma ist eine der talentiertesten und innovativsten Musikgruppen Nepals. Sie sind die offiziellen „Goodwill Ambassadors of the Nepal Tourism Year 2011“.

Klassische und Volksmusik mit Dhrubesh Chandra Regmi, Sitar, Pramod Upadhyaya, Perkussion und Shyam Nepali, Sarangi.



## Aus unserem Shop

### **Rebiya Kadeer, Die Himmelsstürmerin**

Rebiya Kadeer ist eine eindruckliche Frau, deren Wesen durch Warmherzigkeit, Mut und Bestimmtheit geprägt ist. Die Biografie verfolgt ihr Leben von ihrer glücklichen Kindheit über die Vertreibung aus dem Elternhaus, Hungersnöte, Freundschaften und Widerstände bis zu ihrer steilen Karriere zur Millionärin und Parlamentarierin, zu Gefängnis und Exil.

Dabei gewinnt man einen Einblick in die Unterdrückungsmechanismen in chinesisch Ost-Turkestan, und nicht nur dort. Buch im Shop oder über Internet bei uns erhältlich.



**Jeden Dienstag**  
**19.15 – 20.45 Uhr**  
mit Karin Waller



**Jeden Mittwoch, 12. Januar**  
**bis 9. Februar und 2. März**  
**bis 20. April 2011**  
**19.00 – 21.00 Uhr**

**Jeden Sonntag**  
**14.00 – 17.00 Uhr**

## **Lu Jong – Tibetische Bewegungslehre**

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 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 abgezahlte Beiträge sind wir dankbar

## **Kurs in tibetischer Sprache und Schrift** (Fortgeschrittene)

Lobsang Zatul erteilt für Fortgeschrittene jeden Mittwochabend im Songtsen House Unterricht in tibetischer Sprache und Schrift.

Interessenten melden sich direkt bei Hern Zatul: [zatul@gmx.ch](mailto:zatul@gmx.ch).

## **Deutschkurs Nyima**

Deutschkurs für Flüchtlinge aus Tibet und anderen asiatischen Ländern.

In Gruppen für Anfänger oder Fortgeschrittene lernen wir Grammatik, lesen Texte, üben die 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: 079 225 23 44

[deutschkurs@songtsenhouse.ch](mailto:deutschkurs@songtsenhouse.ch)



**Samstag, 26. Februar 2011**  
**10.00 – 17.30 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 30.- bis  
50.- (für Organisation, Versandkosten,  
Raummiete)

Die Lehrenden verlangen  
gemäss ihrer buddhistischen  
Tradition kein Honorar. Sie sind  
jedoch für einen Teil ihres Le-  
bensunterhaltes auf Spenden am  
Schluss des Kurses angewiesen.

**Donnerstage**

**3./10./17./31. März +**  
**7./14./21. April 2011**  
**19.30 – 20.45 Uhr**

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

## **Vipassana Meditationstag**

mit Isis Bianzano und Samuel Theiler

**Wie können wir innere Ruhe, Glück und Verbundenheit finden und uns von Leid schaffenden geistigen Gewohnheiten befreien?**

In der buddhistischen Vipassana- oder Einsichtsmeditation üben wir das von Moment zu Moment Gewahrsein von Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken. Das Erkennen der vergänglichen Natur aller Dinge erlaubt uns inneres Loslassen und Annehmen, wodurch Gelassenheit entsteht und innere Befreiung von schwierigen Herzens- und Geisteszuständen möglich wird.

Der Tagesablauf (zum grössten Teil im Schweigen) beinhaltet geführte und stille Sitz- und Gehmeditationsperioden, einen Vortrag, Zeit für Fragen und Austausch im Gruppengespräch. AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermassen willkommen.

Isis Bianzano widmet sich seit 1983 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung unter verschiedenen LehrerInnen der Theravada- und der tibetischen Mahayana-Tradition. Seit 1990 ist sie in verschiedenen Bereichen der Sozialen Arbeit tätig.

Samuel Theiler praktiziert seit 1992 Vipassana bei asiatischen und westlichen Lehrenden. Er leitet den Vertrieb der „Dharma-Tapes“ und arbeitet als Homöopath in Zürich.

Anmeldung und weitere Details siehe: [www.samueltheiler.ch](http://www.samueltheiler.ch)

**Hinweis: Vipassana Abendkurs mit Isis Bianzano**

5 Abende (19.00 Uhr bis 20.30 Uhr) ab 9. Juni bis 7. Juli 2011

Mehr Infos im nächsten Programm

## **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.



Philippe Gabus erlernte und praktizierte die Tsa Lung Technik beim tibetischen Arzt und buddhistischen Meister 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, der Organisation von Tulku Lobsang, tätig.

Info/Anmeldung:

Philippe Gabus, 078 743 38 83 oder [lujong@songtsenhouse.ch](mailto:lujong@songtsenhouse.ch)

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 26. Februar 2011

## Lu Jong 1 – das tibetische Heilyoga

6-teiliger Kurs mit Karin Waller (Refreshing am 28.05.2011)

### Lu Jong – das Juwel für Körper und Geist

Lu Jong, die älteste Bewegungslehre Tibets, schenkt nicht nur unserem Körper Gesundheit, sondern auch unserem Geist. Mit den Übungen können wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, uns von negativen Gefühlen befreien und unsere Körperenergie steigern. Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungen sind sehr einfach, doch sie werden Ihr Leben verändern.

#### Kursinhalt:

- fünf Grundübungen für die Harmonisierung der Elemente
- die fünf Elemente und die drei Körpersäfte kennen lernen
- die Niederwerfungen
- fünf Übungen für den Bewegungsapparat bei u.A. Arthritis/Arthrose, Rheuma Kopfschmerzen
- fünf Übungen für die Funktion der fünf Vitalorgane Nieren, Herz, Lunge, Milz, Leber
- acht Übungen für die Heilung der „acht Befindlichkeiten“ wie Verdauungsstörungen, Tumore, Probleme beim Urinieren, Kältekrankheiten, Kräftigung der Sinne Sehen, Hören und Schmecken, Depressionen und emotionales Ungleichgewicht, Schlafstörungen, Müdigkeit.

Refreshing: Teilnehmer, die schon alle Übungen bei mir erlernt haben, können am 28. Mai einen Refreshing Tag machen.

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

Info/Anmeldung:

Karin Waller, 078 740 14 92 oder [lujong@songtsenhouse.ch](mailto:lujong@songtsenhouse.ch)

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: 26. Februar 2011

Sechs Samstage:

5./19. März

9./16. April

14./28. Mai

jeweils 10.00 – 13.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 420.-

(AHV/IV Fr. 370.-)

nur Refreshing Tag: Fr. 70.-



06. Januar – 22. Februar 2011

## Peter Egger: Zu Fuss um die Welt, 511 Tage – 18'000 Kilometer



Getrieben von einer Kraft, die stärker war als alle eigenen Bedenken, umrundete der 28-jährige Oberaargauer Peter Egger die Welt zu Fuss in 511 Tagen. Dabei durchquerte Egger zehn Länder und legte zwischen Aarwangen und Peking, San Francisco und New York sowie Paris und der Schweiz 18'000 Kilometer zurück.

### INFO:

[www.olalei.ch](http://www.olalei.ch)  
[www.vivamos.ch](http://www.vivamos.ch)

7. – 26. Januar 2011

## TibetIndia – Ein Jahr im tibetischen Kloster Sera in Indien

Martin Ramsauer unterrichtete tibetische Mönche im Rahmen des vom Tibet-Institut Rikon getragenen Projekts „Science meets Dharma“ – westliche Naturwissenschaft und buddhistische Philosophie begegnen sich. Seine Erfahrungen und Erlebnisse präsentiert er in einer packenden digitalen Diashow auf Panorama-Leinwand mit Live-Kommentar.

### INFO:

[www.tibetindia.ch](http://www.tibetindia.ch)

12. Januar – 25. März 2011

## Japan



Die neue Livereportage von Luciano und Verena Lepre gehört in die Liga „Extra-klasse“ und bringt Ihnen Japan auf faszinierende Weise näher. „Keiner hat Japan so lebensnah, so farbig und so unterhaltsam porträtiert wie Luciano Lepre. Am liebsten möchte man gleich den Koffer packen.“

### INFO:

[www.olalei.ch](http://www.olalei.ch)  
[www.veraluc.com](http://www.veraluc.com)

3. Februar – 5. März 2011

## Zwischen TIEN SHAN und HIMALAYA, Kirgistan – Mongolei – Tibet



Brigitte und Ivo Jost sind mutige Reisende, sanfte Grenzgänger und leidenschaftliche Erzähler. Ihre Live-Reportagen sind ein Genuss. Eine ergreifende Reise durch das kirgisische Himmelsgebirge, die Mongolei und Tibet.

### INFO:

[www.olalei.ch](http://www.olalei.ch)  
[www.fotofolio.ch](http://www.fotofolio.ch)

Samstag, 12. Februar 2011

## Thementag Indien – Volkshaus Zürich



Vier Referenten, neun Themen, drei Säle, ein Land. Erleben Sie Indien in seiner ganzen Vielfalt.

Von zehn Uhr Morgens bis Mitternacht. So chaotisch wie Indien ist, so chaotisch wird es auch im Volkshaus zu und her gehen. Elf Vorträge an einem Tag zu zeigen ist eigentlich unmöglich. Explora probiert es trotzdem. Weil es zu Indien passt!

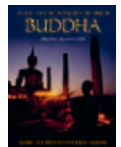
### INFO:

[www.explora.ch](http://www.explora.ch)

25. Februar – 4. März 2011

## Auf den Spuren des Buddha

Reise zu den Mysterien Asiens, Live-Reportage von Bruno Baumann



Bruno Baumann begibt sich auf Spurensuche. Das Ergebnis ist eine epische Reise, die ihn von der Heimat des Buddha, jener fruchtbaren Gangesebene zu Füssen des Himalaya, über Sri Lanka, Thailand und Burma an den Mekong führt. Entlang dieser Lebensader Asiens entstanden glanzvolle Kulturen wie Angkor (Kambodscha) oder Luang Prabang (Laos).

### INFO:

[www.explora.ch](http://www.explora.ch)



**Samstag, 22. Januar 2011**  
**15.00 – 18.00 Uhr**

Eintritt frei (Kollekte)

## **Finissage zur Ausstellung „Exklusive Buddha- Figuren und Kunst- gegenstände aus dem Himalaya und aus Südostasien“**

Werner Rüst erläutert zum letzten Mal die Ausstellung und steht für Fragen zur Verfügung. Zu bewundern und zu erwerben sind exklusive Buddha-Figuren, Thangkas, Mandalas, Skulpturen und kunstvolle Gegenstände aus Nepal, Tibet und Südostasien sowie für diesen Anlass zusätzlich ausgewählte Exponate.

**4. Februar – 25. März 2011**

Eintritt frei (Kollekte)

## **Gestickte Gebete der Hazara**

**Die Sammlung von Vreni Frauenfelder, langjährig in Afghanistan engagiert.**

Vreni Frauenfelder aus Schaffhausen unterstützt seit vielen Jahren die Entwicklung Afghanistans, darunter zahlreiche Schulprojekte. Sie ist auch in

der Provinz Bamiyan beim Volk der Hazara tätig. Die Hazara in Afghanistan sind eine ethnische Minderheit schiitischer Konfession, die seit Jahrhunderten in schwerer Bedrängnis leben. Sie litten besonders unter den Taliban, wurden aber von Frau Frauenfelder nie im Stich gelassen. Das Volk der Hazara ist ihr so dankbar, dass die Frauen ihr gestickte „Gebetstücher“ schenkten. Frau Frauenfelder versteht sich als Treuhänderin der Gebetstücher. Sobald in Afghanistan Friede einkehrt, will sie den Hazara ihre Gebetstücher zurückgeben. Die Tücher wurden vom Völkerkundemuseum der Universität Zürich ausgestellt und werden auch dort aufbewahrt.



**Samstag, 5. Februar 2011**  
**16.00 – 18.00 Uhr**

## **Vernissage**

Frau Frauenfelder wird über ihre Unterstützung berichten. Sie hat 2009 bereits einmal im Songtsen House von ihrem Einsatz erzählt und im Frühjahr 2010 den Profax-Preis für ihre Schulprojekte erhalten.



## **Fotoausstellung „Unglaublich Asiatisch“ (Jubiläums- Wettbewerb)**

**2. – 21. April 2011**

Eintritt frei (Kollekte)

Das Kulturzentrum Songtsen House bietet seit zehn Jahren eine Plattform für Begegnungen mit der tibetischen und seit drei Jahren auch mit anderen asiatischen Kulturen in der Schweiz. Zum Abschluss des Jubiläumsjahres ergänzen wir die Palette mit Beiträgen unserer Besucherinnen und Besucher, unserer Freunde und anderer. Ungewöhnliche Bilder aus oder über Asien und Asiatisches werden die Vielfalt dieses Kontinents und seiner Spuren in der Schweiz zeigen. Lassen Sie sich überraschen!

Die Ausstellung kann im Rahmen der Veranstaltungen im Songtsen House besichtigt werden. Die Vernissage findet an der Mitgliederversammlung am 2. April 2011 statt.

## Programm per E-Mail oder per Post

Gerne senden wir Ihnen unser Programm per E-Mail oder per Post zu.

Melden Sie Ihre E-Mail-Adresse an [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) und Sie erhalten die zukünftigen Programme und Informationen regelmässig per E-Mail. Sie können unser Programm aber auch per Post zugestellt erhalten. Bitte lassen Sie uns Ihre Anschrift zukommen.

## HelferInnen gesucht

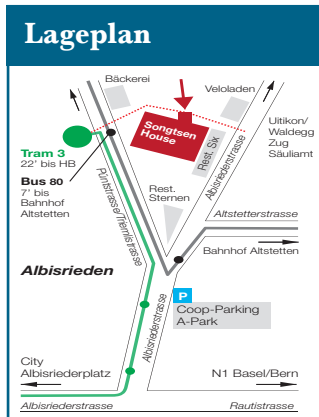
Wir suchen Personen, die uns an den Anlässen oder bei administrativen Arbeiten unterstützen können. Sie sollten per E-Mail erreichbar sein. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch).

## LehrerInnen für Deutschkurs „Nyima“

Wir suchen weitere Lehrerinnen und Lehrer, die Freude an diesem unentgeltlichen Einsatz haben. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter 079 225 23 44 oder [deutschkurs.nyima@gmail.com](mailto:deutschkurs.nyima@gmail.com).

## Kulturzentrum Songtsen House

Albisriederstrasse 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)  
PC 87-737299-0



## 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 3 bis Endstation „Albisrieden“, 22 Min.

Ab Bhf Altstetten: Bus 80 bis Haltestelle „Albisrieden“, 7 Min.

## Anfahrt mit Privatfahrzeug:

Bitte Parkhaus im Coop Supermarkt A-Park (Albisriederstr. 334) oder blaue Zonen benutzen. Parkplatz beim Songtsen House steht nicht zur Verfügung.

## Agenda

### Veranstaltungen (Seite 4 – 9)

- 22.1. Finissage Buddha-Figuren
- 28.1. LiteraTour Ränder Chinas
- 29.1. Koreanische Filme
- 4.2. Volontärärztin Nepal
- 5.2. Vernissage Gebetstücher
- 11.2. Dolpo Tulku
- 25.2. Film Numafung
- 11.3. Film SMS from Shangi-La
- 18.3. Gotthard-Yaks
- 25.3. Sri Lanka
- 2.4. Mitgliederversammlung
- 8.4. 3-Rad-Geschichten
- 15.4. Simikot-Kailash

### Regelmässige

### Veranstaltungen (Seite 10/11)

- MO Tibetisch (Anfänger)
- DI Lu Jong
- MI Tibetisch (Fortgeschrittene)
- SO Klangmeditation
- SO Deutschkurs Nyima

### Kurse (Seite 12/13)

- Vipassana Meditation
- Tsa Lung
- Lu Jong 1

### Ausstellungen (Seite 15)

- Hazara-Gebetstücher
- Fotos „Unglaublich Asiatisch“

## Reise-Tipp

12. – 27. Februar 2011

## Songtsen House-Reise nach Nepal

Es gibt noch Plätze für Kurzentschlossene.

### INFO:

[www.songtsenhouse.ch/jubilaeum](http://www.songtsenhouse.ch/jubilaeum)  
oder via  
[anmeldung@songtsenhouse.ch](mailto:anmeldung@songtsenhouse.ch).