

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

# Programm Von August bis Mitte November 2012



## 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.**

### Burma wohin?

Seit der Präsident von Burma Thein Sein heisst, ist in Burma Bewegung in die Politik gekommen. Die Oppositionsführerin Aung San Suu Kyi wurde aus ihrem Hausarrest entlassen und kann die Welt bereisen. Mit der gegenwärtigen Situation und der möglichen Entwicklung des Landes beschäftigten sich Sarah Mader von Swissaid und Manuela Kessler, ehemals Asienkorrespondentin und heute Redaktorin beim Tages-Anzeiger, am 15. Juni 2012 im Songtsen House.

Gerade war Aung San Suu Kyi, Friedensnobelpreisträgerin, langjährige politische Gefangene, Oppositionsführerin und frisch gewählte Parlamentarierin aus Burma, in der Schweiz zu Besuch: ein Ereignis, das sich noch ein Jahr zuvor niemand hätte träumen lassen. Derweil kamen im Songtsen House die Veränderungen, die Burma in letzter Zeit erlebt hat, zur Sprache.

#### Wie erlebt eine Entwicklungszusammenarbeitsorganisation den Wandel vor Ort?

Swissaid ist schon seit zwanzig Jahren in beratender Rolle in Burma tätig, besonders in den ländlichen Gebieten des Kachin State im Norden und des Shan State im Osten des Landes. Nebst handfesten Aufgaben wie der Ernährungssicherung – beispielsweise durch Vergabe von Mikrokrediten und die Einrichtung von Reisbanken für die Ärmsten – sowie Ressourcenbewirtschaftung im wald- und rohstoffreichen Gebiet der Volksgruppe der Kachin ist auch die Entwicklung einer einflussreichen und mitverantwortlichen Zivilgesellschaft ein wichtiges Ziel von Swissaid, das erst heute auch offen deklariert werden kann.

Das einstweilige politische Tauwetter hat die EU bewogen, das Handelsembargo aufzuheben, und die Schweizer Entwicklungszusammenarbeit soll für die nächsten vier Jahre mit 25 Millionen Franken dotiert werden. Bereits jetzt ist der Ansturm von Investoren wie von Entwicklungsagenturen spürbar: in Rangun sind kaum mehr Hotelbetten zu bekommen, und wenn, dann zu deutlich gestiegenen Preisen.

#### Was war der Grund für die Kursänderung von Präsident Thein Sein?

Noch vor einem Jahr schien die Einsetzung des ersten zivilen Präsidenten seit dem Putsch von Ne Win (1962) ein Scheinmanöver zu sein; schon das für Armeeangehörige reservierte Viertel der Parlamentssitze ist ein Zeichen dafür, dass die Macht der Armee erhalten bleiben soll. Thein Sein ist ein

ehemaliger General, der eine Bilderbuchkarriere hinter sich hat; während der Niederschlagung der so genannten Safranrevolution 2007 gehörte er zur Führungsspitze, ebenso während der Zeit der zögerlichen Hilfestellung für die Opfer des Wirbelsturms Nargis 2008. Er galt als wenig entscheidungsfreudig,

aber auch als weniger korrupt und besessen von Verfolgungswahn als seine Vorgänger. Seine Motive, einen Kurswechsel einzuleiten, sind schwer zu beurteilen. Vielleicht liegt ihm sein Heimatland am Herzen, das zu einem Vasallen Chinas zu verkommen droht. Für diese These spricht die Ablehnung des Baus eines chinesischen Staudamms, der Vertreibungen und ökologische Schäden zur Folge gehabt hätte, ohne dass Burma selbst wirklich hätte profitieren können. Vielleicht waren wirtschaftliche Überlegungen vorrangig: Eine Öffnung Burmas gegenüber dem Westen bedeutet mehr Einnahmen (von denen ein Teil in die Taschen der Elite fliesst) und eine Reduktion der wirtschaftlichen Abhängigkeit von China. Dies könnte auch ein Grund dafür sein, weshalb das Militär das Spiel mitmacht. Möglicherweise spielte auch der Druck der ASEAN-Staaten



eine Rolle. Vielleicht geht es Thein Sein aber auch schlicht um seine persönliche Macht.

## Welche Faktoren beeinflussen die zukünftige Entwicklung?

Vieles hängt vom Verhalten der politischen Elite – sprich des Militärs – ab, insbesondere aber auch vom Zusammenspiel zwischen den beiden 67-jährigen Protagonisten der gegenwärtigen Entwicklung. Aung San Suu Kyi ist die Tochter des Unabhängigkeitskämpfers General Aung San, der von beiden Seiten gleichermaßen verehrt wird; die erste offizielle Begegnung von Thein Sein und Suu Kyi fand unter seinem Bildnis statt.

Nun wieder als Parteivorsitzende aktiv, pflegt sie einen patriarchalen Führungsstil: Suu Kyi ist die Partei. Eine personenbezogene Politik ist in Burma allerdings die Norm. Politische Macht galt in Burma seit jeher als unteilbar und nicht vermehrbar. Es war üblich, dass die burmesischen Könige alle anderen potentiellen Thronanwärter umbringen liessen – und auch die Militärjunta wachte eifersüchtig über die Ausschliesslichkeit ihrer Macht, vergleichbar mit der Situation in Nordkorea. Diese historische Konstante macht es schwierig, Macht an Institutionen zu übergeben statt an Individuen zu binden, eine Gewaltenteilung zu etablieren oder gar zu einer echten Demokratie überzugehen. Auch für die Suche nach einem gemeinsamen Weg von Suu Kyi und Thein Sein gibt es in Burma kein Vorbild.



Frauen-Spar- und Kreditgruppe (Bild Swissaid)

## Wird das Tauwetter von Dauer sein?

Die Euphorie des Westens scheint in Bezug auf die wirtschaftliche Attraktivität berechtigt: Burma

besitzt die zehntgrössten Gasreserven der Welt und viel versprechende Ölquellen, Potential für Wasserkraft und 90% der Rubine der Welt. Für die Bevölkerung sieht die Lage anders aus: Nachdem Burma am Ende der Kolonialzeit in grossem Mass Reis, Rubine und Jade exportierte und als reichstes Land Südostasiens auch die am besten gebildete Bevölkerung hatte, leben heute ein Viertel der Burmesen unter dem Existenzminimum von 1.25 USD/Tag. Die Mehrheit der Geschäfte wird von Chinesen getätigt. Aus Angst vor Protesten hielt die Junta die Bildungsstätten monatelang geschlossen. Zudem fehlt es in Burma an Infrastruktur. Neben der politischen Unsicherheit meinte Aung San Suu Kyi wohl auch die soziökonomischen Umstände, als sie dieses Jahr in Bangkok die Wirtschaftsführer vor „tollkühnem Optimismus“ warnte. Noch fehlten Rahmenbedingungen, die sicherstellten, dass Investitionen nicht nur die Taschen der korrupten Elite füllten, sondern auch der Bevölkerung zugute kämen. Mit diesen Aussagen bereitete sie Thein Sein und der militärischen Führung keine Freude.

Da das Militär die einzige landesweit funktionierende Institution ist und auch weite Teile der Wirtschaft kontrolliert – die wichtigen Betriebe sind in den Händen von Armeegehörigen und ihren Familien –, ist eine Entwicklung des Landes ohne das Militär undenkbar. Ein optimistisches Szenario wäre ein wirtschaftlicher Aufschwung, der auch der Bevölkerung zugute kommt und mit einer Stärkung der Zivilgesellschaft einhergeht. Gewaltenteilung, mehr Mitsprache (aller 135 Ethnien), eine bessere Bildung und die Rückkehr qualifizierter Fachkräfte sowie ein Ausbau der Tourismusbranche würden eine Entwicklung ermöglichen. Denkbar ist aber auch ein Prozess, bei dem (nebst den multinationalen Unternehmen) ausschliesslich die Elite von den Investitionen profitiert und der zur Ressourcenflucht und ökologischen Katastrophen führt, wobei wirtschaftliche Interessen und ein versteckter, „schmutziger Krieg“ ein erneutes Handelsembargo verhindern. Spätestens bei den Wahlen 2015 wird sich zeigen, in welche Richtung der Weg geht. (DR)

*Einen ausführlicheren Text sowie einen Abriss der Geschichte Burmas finden Sie auf unserer Webseite.*

Freitag, 24. August 2012

19.30 Uhr

Eintritt frei; Kollekte



### Die Klimaveränderungen im Himalaya und was die Menschen tun

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

Wir zeigen drei Filme, die sich des Themas Klimaveränderungen im Himalaya annehmen:

Der Dokumentarfilm Umweltstrategien gegen die schmelzenden Gletscher („Revealed: The Himalayan Meltdown“) ist eine Uno-Produktion und widmet sich den schwindenden Gletschern. Er illustriert die Folgen für das Leben und die Arbeit der Völker in der Region und zeigt klein- und grosstechnologische Lösungsansätze, darunter das Einfangen von Nebel in Nepal, künstliche Gletscher sowie Projekte der UN-Entwicklungsagentur in Bhutan und Bangladesch. Der englischsprachige Film dauert 45 Minuten.

„Im Banne der Dürre“ wird in Nepali mit englischen Untertiteln gezeigt und ist 12 Minuten lang. Bereits seit fünf Jahren erlebt Panchkhal, östlich von Kathmandu gelegen, Dürreperioden. Die Bauern müssen sich anpassen und ergreifen kurzfristige Massnahmen. Welche längerfristigen Lösungen gibt es?

„Zu viel Wasser – zu wenig Wasser“: Im Nordwesten Pakistan stehen die Bewohner der in Chitral gelegenen Täler Shishikhow und Mulkhow vor ganz unterschiedlichen Herausforderungen: Während Shishikhow immer wieder unter Überschwemmungen leidet, hat Mulkhow mit extremen Dürreperioden zu leben. Bis zu einem gewissen Grad können sich die Menschen anpassen, doch das Ausmass der Katastrophen bringt sie an ihre Grenzen. Der Film wird in Urdu mit englischen Untertiteln gezeigt und dauert 14 Minuten.

In der Pause offerieren die Vereine einen Apéro.

Samstag, 25. August 2012

17.00 Uhr

Eintritt frei; Kollekte

### Vernissage „Zauberhaftes Zentralasien – Fotografien von Felix Keller“

Die Ausstellung kann bis Sonntag, 21. Oktober 2012 im Rahmen der Veranstaltungen im Songtsen House besichtigt werden (siehe auch Seite 12).



19.30 Uhr

Eintritt frei; Kollekte



### Tränen, Trümmer und Träume

Lesung und Diskussion mit dem Autor Felix Keller

Anschliessend an die Vernissage seiner Fotoausstellung liest Felix Keller aus seinem neuesten Werk vor. Aufbauend auf seinen Reisenotizen schildert der Autor seine Erfahrungen auf dem Weg über die Seidenstrasse bis nach Indien und Tibet. Glücksgefühle beim Erleben der Landschaft und bei Begegnungen mit ihren Bewohnern wechseln sich ab mit tiefster Niedergeschlagenheit, wenn die weniger schöne Seite der menschlichen Natur zum Vorschein kommt. Diese zu einem au-



tobiografischen Roman verarbeitete Reise birgt existenzielle Erfahrungen, die helfen, die traumatischen Erlebnisse des kleinen Felix mit seinem Vater endlich zu verarbeiten.

Felix Keller wurde in 1950 in Winterthur geboren. Er ist Künstler und hat als Fotograf vor allem Lateinamerika und Asien bereist. Seine persönlichen Erfahrungen fliessen auch in sein schriftstellerisches Werk ein.

**Samstag, 1. September 2012**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 25.–

## **Konzert Rudra Band und Imagine Rainbow für Kinder-Musik- / Kulturprojekte in Nepal**

### **RUDRA BAND**

Die international bekannten Folk-, Classic- und Fusion-Musiker aus Kathmandu: Shyam Nepali, Sarangi (Himalaya-Geige), Babu Raja Maharjan, Tabla/Madal, und Raman Maharjan, Bansuri-Flöte. Die Rudra Band spielt mit verschiedenen Schweizer Musikern, auch im Songtsen House ist ein Gastmusiker dabei.

### **IMAGINE RAINBOW – eine LebensKunst und Kulturinitiative**

Durch gesellschaftliche Umstände in Nepal verlieren viele Kinder ihre kulturellen Wurzeln und damit einen wichtigen Teil ihrer Identität. Die Kulturbrücke will Kindern eine Stimme durch Musik und Kunst geben – eine Chance, ihre reiche Kultur nicht zu verlieren.

„Wenn ein Kind mit seiner Stimme oder Musik Wohlbefinden für sich selbst und damit auch für seine Familie entwickelt, bereichert es auch die Gesellschaft als Ganzes und hilft die Kultur lebendig zu halten.“ Thomas Bertschi

### **RUDRA-TOUR SWITZERLAND 2012**

Die Rudra Band ist in diesem Jahr vom 17. August bis zum 8. September zum dritten Mal wieder zu Gast im Alpenland. Sie vermittelt spielerisch die lebendige Musiktradition Nepals und verbindet sie mit Einflüssen aus der ganzen Welt. Sei es Schwyzerörgeli oder Charango, Kontrabass oder Didgeridoo, im Zusammenspiel mit den unterschiedlichsten Künstlern entsteht jeweils ein einzigartiges Musikerlebnis.

Mehr Informationen inkl. Tour-Plan unter: [www.imagine-rainbow.ch](http://www.imagine-rainbow.ch).

Wenn Sie am 1.9.12 nicht ins Songtsen House kommen können, besuchen Sie ein Rudra-Konzert an einem anderen Ort. Es lohnt sich!

**Freitag, 7. September 2012**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

## **Filmisches Porträt des Freiheitskämpfers**

### **Takna Jigme Sangpo**

#### **mit dem Filmemacher Lobsang Tashi Sotrug**

Takna Jigme Sangpo ist 80 Jahre alt, kommt aus Tibet und lebt in der Schweiz. Der Regisseur und Filmemacher Tashi Sotrug, 25, ist in der Schweiz geboren, Tibet hat er nie besucht. Die beiden Männer







begeben sich auf eine aussergewöhnliche Suche nach Erinnerung und Identität. „Sie haben mich gefoltert, weil ich nicht verriet, wo meine Komplizen waren. Ich hatte keine.“ 32 Jahre sass Takna Jigme Sangpo – „Tigernase“ genannt – im chinesischen Gefängnis, weil er an ein freies Tibet glaubte. Heute lebt der politische Flüchtling im tibetischen Kloster in Rikon. Es sind die kleinen, intimen Momente, die diesen Film zu etwas Besonderem machen – zu einer persönlichen Hommage an Tibet, und der Schilderung einer tiefen Männerfreundschaft. Der Regisseur erzählt, wie er zum Thema kam, wie der Film entstand und welche Projekte in Zukunft zu erwarten sind.

Originalfassung: Tibetisch, Schweizerdeutsch – Untertitel: Französisch, Englisch, Deutsch

### **Samstag, 15. September 2012**

10.00 – 17.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 30.– bis 50.– für Organisation, Getränke, Versandkosten, Raummiete.

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

Die Lehrenden verlangen gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Sie sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Schluss des Kurses angewiesen

### **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 Lehrenden der Theravada- und der tibetischen Mahayana Tradition. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassanakurse. In den letzten 22 Jahren war sie in verschiedenen Bereichen der Sozialen Arbeit tätig. [www.isis-bianzano.ch](http://www.isis-bianzano.ch)

Samuel Theiler praktiziert seit 1992 Vipassana bei asiatischen und westlichen Lehrenden. Er wurde von Fred von Allmen während fünf Jahren zum Dharmalehrenden ausgebildet und ist Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg. [www.samueltheiler.ch](http://www.samueltheiler.ch) (siehe auch Vipassana Abendkurs Seite 15)



### **Sonntag, 16. September 2012**

10.45 Uhr

### **Ausflug zu den Yaks im Wehntal in Regensburg Picknick und Treffen mit Yak-Halter Bruno Ottinger**

Seit 1999 leben Yaks im Wehntal. Die ersten beiden Yaks (eine Kuh und einen Stier) kaufte Bruno Ottinger Juni 1999 bei Daniel Wismer

im Wallis. In den Sommermonaten dürfen sie mit ihrem Besitzer auf die Alp ins Muotatal und im Winter grasen sie im idyllischen Wehntal in der Nähe von Zürich. Mittlerweile sind es ein halbes Dutzend Yaks, die sich im Schatten des mittelalterlichen Städtchens Regensberg tummeln. Herr Ottinger erzählt uns die Geschichte seiner Yaks, die wir dann begrüßen können. Zusammen mit Bruno Ottinger geniessen wir unser mitgebrachtes Picknick. Danach besichtigen wir das historische Städtchen, besteigen den alten Wohnturm und geniessen die Aussicht auf das Zürcher Unterland.

Anreise: Abfahrt Zürich HB um 10.07 Uhr mit S5 Richtung Niederweningen, Aussteigen in Dielsdorf um 10.30 Uhr, Weiterfahrt um 10.32 Uhr mit Bus Nr. 593 nach Regensberg Dorf (Endhaltestelle), Ankunft um 10.40 Uhr. In unmittelbarer Nähe des Treffpunktes gibt es auch Parkplätze.

Der Ausflug ist kostenlos. Mitbringen: Getränke und etwas zu essen. Picknick-Platz steht zur Verfügung. Der Ausflug wird bei jedem Wetter durchgeführt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und bitten Sie, sich bis spätestens 10. September unter Tel. 044-400 55 59 oder [anmeldung@songtshouse.ch](mailto:anmeldung@songtshouse.ch) anzumelden (Name, Rufnummer oder Email-Adresse sowie Anzahl Personen hinterlassen). Spontane Teilnahmen sind auch möglich.

## Mit dem Fahrrad durch Osttibet und Yunnan Vortrag mit Bildern von Sascha Brunner

Von Mitte September bis Anfang Dezember 2011 waren Sascha Brunner und Simone Fischer mit dem Fahrrad unterwegs von Xining durch Osttibet und Yunnan bis ins am Mekong gelegene tropische Jinghong und nach Laos. Im zunehmend unter chinesischem Druck stehenden Osttibet erlebten sie eine Reise, die erstaunlich wenig geprägt war von Spannungen und behördlichen Anordnungen, dafür umso mehr durch enormen körperlichen Einsatz bei der Fahrt über zahlreiche Pässe. Ausblicke, die Panoramaaufnahmen aus Büchern bei weitem übertrafen, entschädigten für die Anstrengung. Sascha und Simone umwanderten in sechs Tagen den Amnye Machen und radelten ins grosse Klosterzentrum Serthar, das immer wieder von den Behörden bedrängt wird. In Dege schliesslich wartete die grosse Holzblockdruckerei auf den Besuch der Reisenden. Weitere Stationen, die uns der Referent mit grossartigen Bildern vorstellen wird, sind Litang, der schäumende Oberlauf des Mekong und das liebeliche Dali mit dem Erhai-See wo die Reise für uns endet. Sascha reiste ins südliche Yunnan weiter, bevor er die Grenze nach Laos überquerte. Sascha stellt uns eine Reise vor, die für viele von uns ein Traum ist – wenigstens können wir mit Bildern und Erzählung an dieser einmaligen Reise, die kein Reisebüro anbieten kann, teilhaben.



**Freitag, 21. September 2012**  
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



## 8 | Veranstaltungen

**Freitag, 28. September 2012**

19.30 Uhr

Eintritt: frei (Kollekte)



### **Auf der Suche nach dem alten Tibet – Eine Reise zu Buddhas Erben**

**Dokumentarfilm von Vilas Rodizio zur alten Yogi-Tradition in Ostt Tibet (76 min)**

Das Filmteam dringt zu den abgelegenen Kraftplätzen in Ostt Tibet vor, um die letzten lebenden Halter der Jahrtausende alten Yogi-Tradition zu finden. Faszinierende Begegnungen belegen die aussergewöhnlichen Fähigkeiten der Yogis. In der malerischen Berglandschaft des Himalaya entstanden Aufnahmen, die unser westliches Verständnis von „Wirklichkeit“ in Frage stellen.

**Freitag, 5. Oktober 2012**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



### **Tadschikistan – Natur und Kultur eines versteckten Hochgebirgsstaates**

**TEIL 1**

**Ein zweiteiliger Bildervortrag von Dr. Willy Zweifel, Geograph**

Wild, gebirgig und seenreich liegt Tadschikistan im Herzen Zentralasiens. Lange Zeit war es ein wichtiges Land für Handelsreisende, die Tadschikistan auf der alten Seidenstrasse durchquerten. Unser Weg führt uns auf holprigen, abenteuerlichen Pisten, entlang der afghanischen Grenze durch grüne Oasen mit farbigen überquellenden Märkten zu den weiten kargen Hochebenen im Pamir. Wir übernachten in der familiären Geborgenheit stilvoller Pamir-Häuser und sitzen auf den weichen Teppichen behaglicher Jurten. Trekkings führen uns durch wilde Schluchten, entlang reissender Flüsse, vorbei an weissen Schneegipfeln hinauf zu abgelegenen türkisfarbenen Bergseen. In diesen Höhen geniessen wir die herzlichen Begegnungen und die Gastfreundschaft einheimischer Familien und Nomaden.

Willy Zweifel ist diplomierte ETH-Geograph, ehemaliger Lehrer an der Kantonsschule Zürcher Oberland und seit 2007 Präsident der Volkshochschule Winterthur und Umgebung. Er hat in den letzten Jahren verschiedene Studienreisen und Expeditionen nach Zentralasien und in die Karakorum- und Himalaya-Region sowie in die Staaten entlang der Seidenstrasse unternommen.

**Samstag, 6. Oktober 2012**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



### **Tadschikistan – Natur und Kultur eines versteckten Hochgebirgsstaates**

**TEIL 2**

**Ein zweiteiliger Bildervortrag von Dr. Willy Zweifel, Geograph**



## **Traditionelles asiatisches Wissen vom Heilen**

Das Songtsen House und die Apotheke Nature First befassen sich an fünf Anlässen mit alternativen Ansätzen der Medizin aus Asien. Wir stellen die traditionellen Heilsysteme von Tibet, Ostturkestan, China, Indien und Korea vor. Erfahren Sie, welche Philosophien hinter den Medizinsystemen stehen, gewinnen Sie einen Überblick über die unterschiedlichen Behandlungsmethoden und erfahren Sie, für welche Leiden diese Methoden am wirksamsten eingesetzt werden können. Die Veranstaltungen finden mit Ausnahme der Podiumsdiskussion immer freitags statt.

Der Eintritt beträgt Fr. 15.-; im Vorverkauf in der Apotheke Nature First am Albisriederplatz (Tel 044 496 60 30), bezahlen Sie einen reduzierten Eintritt von Fr. 12.-.

**Freitag, 12. Oktober 2012**

19.30 – 22.00 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-; im

**Vorverkauf** in der Apotheke Nature First am Albisriederplatz (Tel 044 496 60 30), bezahlen Sie einen reduzierten Eintritt von Fr. 12.-.

## **Tibetische Kräutermedizin aus der Schweiz und der Film „Das Wissen vom Heilen“**

**Andrea Rüegg, Leiterin PR Padma AG, und Franz Reichle, Regisseur**

Eindrücklich werden im Film von Franz Reichle die wichtigsten Hintergründe dieses uralten und komplexen Medizinsystems beleuchtet. Wie kommt man zu den Kräuterpräparaten, die im Film vorgestellt werden? Die Firma Padma AG stellt diese in der Schweiz her und versteht sich als Vordenkerin der integrativen Medizin, wie Andrea Rüegg erläutert.



**Freitag, 19. Oktober 2012**

19.30 – 21.00 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-; **Vorverkauf** mit reduziertem Eintritt s. unter 12. Oktober 2012

## **Uigurische und chinesische Medizin und deren Heilkräfte**

**Dr. Andili Kerimu, Arzt, medizinische Fakultät Urumschi, Ost-Turkestan**

Auch von Chinesen wird die uigurische Medizin, die auf eine über 2500 Jahre lange Geschichte zurückblickt, hochgeschätzt. China hat sie kurzerhand zu einem Bestandteil der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM) gemacht. Andili Kerimu stellt die Kräuterapotheke der uigurischen Medizin vor und erläutert klassische Behandlungsmethoden der TCM wie Akupunktur, Massagetechniken und Bewegungsübungen.



**Freitag, 2. November 2012**

19.30 – 21.00 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-; **Vorverkauf** mit reduziertem Eintritt s. unter 12. Oktober 2012

## **Ayurveda – Heilkraft aus Indien**

**Franz Rutz, Naturheilarzt und Mentaltrainer**

Ayurveda ist eine ganzheitliche Philosophie, Lebenshaltung und Erfahrungsmedizin, die sich auf die für die menschliche Gesundheit und Krankheit wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Ziel ist ein Gleichgewicht auf allen Schwingungsebenen bis hin zum manifesten Körper – für ein Leben in Harmonie und Glück. Wir lernen die zentralen Elemente des Ayurvedas kennen: Ayurveda-Massage und –Reinigungstechniken, die Ernährungslehre, die spirituelle Yogapraxis sowie die Pflanzenheilkunde.



## 10 | Veranstaltungen

**Samstag, 3. November 2012**

15.00 – 19.00 Uhr Besichtigung

16.00 Uhr Vernissage

Eintritt: frei (Kollekte)



### **Vernissage der Ausstellung „Exklusive Buddha-Figuren und Kunstgegenstände aus dem Himalaya und aus Südostasien“**

**Vernissage und Besichtigung der Ausstellung „Exklusive Buddha-Figuren und Kunstgegenstände aus dem Himalaya und aus Südostasien“**

Werner Rüst und Max Melliger führen in die Ausstellung ein und stehen für Fragen zur Verfügung. An dieser Ausstellung sind exklusive Buddha-Figuren, Thangkas, Mandalas, Skulpturen und kunstvolle Gegenstände aus Nepal, Tibet und Südostasien zu bewundern oder zu erwerben. An der Vernissage werden zusätzliche Exponate zu sehen und direkt zu erwerben sein. Mehr Informationen unter Ausstellungen.

## Sonder-Veranstaltungen „Heilen“ (Fortsetzung)

**Freitag, 9. November 2012**

19.30 – 22.00 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-; **Vorverkauf**  
mit reduziertem Eintritt s. unter  
12. Oktober 2012

### **Traditionelle Medizin aus Korea, vom anderen Ende der Seidenstrasse** **Prof. Dr. Jin-Oh Ra**



Lernen Sie das Konzept und die Methoden der koreanischen Medizin kennen. Dr. Jin-Oh Ra stellt die Diagnostik der koreanischen Medizin vor und erläutert die Therapien: richtige Ernährung und Lebensweise, Atemtherapie und Akupunktur sowie Magnettherapie.

**Samstag, 10. November 2012**

19.00 – 21.00 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-; **Vorverkauf**  
mit reduziertem Eintritt s. unter  
12. Oktober 2012

### **Podiumsdiskussion: Möglichkeiten und Grenzen von Alternativ- bzw. Komplementärmedizin**

Wir laden Sie vorgängig der Podiumsdiskussion zu einem Apéro ein. Mit Ihnen loten unsere Podiumsteilnehmer die Möglichkeiten der Komplementärmedizin aus: Was kann die Komplementärmedizin leisten? Gibt es allenfalls Gefahren? Wieso ist die Schulmedizin so zurückhaltend? Es diskutieren unter Leitung von Paul Blöchliger, Apotheke Nature First: Dr. Adrien Berthoud, Arzt, Dr. Herbert Schwabl, Wissenschaftler und Geschäftsführer Padma AG, Dr. Andili Kerimu, Arzt für Komplementärmedizin, und Dr. Albert Wettstein, ehemaliger Chefarzt Städtlicher Dienst Zürich und Dozent für geriatrische Neurologie an der Universität Zürich.

## Externer Tipp

Dienstag, 30. Oktober, 20.00 Uhr im Kaufleuten Zürich

### **Lesung und Gespräch mit dem chinesischen Dissidenten und diesjährigen Träger des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels Liao Yiwu.**

Anfang Oktober erscheint Liao's neues Buch „Die Kugel und das Opium: Leben und Tod am Platz des Himmlischen Friedens“ und wird im Songtsen House Shop erhältlich sein.

**Freitag, 16. November 2012**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



## **Tibet – von Lhasa nach Kathmandu mit Yak-Trekking von Ganden nach Samye und Besuch Base Camp Chomolungma**

Bildervortrag von Patrick Hagmann

Ein Land zu Fuss zu entdecken gehört zu den schönsten Erlebnissen. Vier Tage trekken wir auf einer traditionellen Pilgerroute zwischen den beiden grossen Klöstern Ganden und Samye. Dabei überwinden wir zwei über 5000 Meter hohe Pässe. Von den urigen Yaks begleitet, wird diese Reise zu einer bleibenden Erinnerung.

Die Städte Lhasa, Gyantse und Shigatse, die majestätische Ansicht des Chomolungma (Mt. Everest) und weiterer Bergriesen von Rongbuk und der Tingri-Ebene sowie die Querung des Himalaya auf dem Landweg nach Kathmandu bilden weitere Eckpunkte dieses für Kultur- und Naturliebhaber spannenden Vortrags.

Patrick Hagmann war lange Jahre Vorstandsmitglied und Präsident im Songtsen House. Er bereist seit 14 Jahren regelmässig den Himalaya und auch Tibet. Er wird über die faszinierende Kultur des tibetischen Buddhismus berichten, die atemberaubende Landschaft, aber auch über die aktuelle politische Situation in Tibet.

## ***Ausstellungen***

*Die Ausstellungen können im Rahmen der Veranstaltungen im Songtsen House besichtigt werden.*

**Samstag, 25. August bis  
Sonntag, 21. Oktober 2012**

Vernissage:

Samstag, 25. August 2012,

17.00 Uhr



## **Zauberhaftes Zentralasien – Fotografien von Felix Keller**

Schon der Begriff „Seidenstrasse“ lädt zum Träumen ein: von Karawanen, die kostbare Güter durch weite Landschaften transportierten, von Kulturen, die sich vermischten und voneinander lernten, von Hindernissen, die unterwegs überwunden werden mussten, von Menschen, die sich in der kargen und wenig ertragreichen Umwelt ihre Lebensfreude bewahrt haben.

Der 1950 in Winterthur geborene Fotograf Felix Keller hat viele Kontinente bereist und unzählige Eindrücke auf Film gebannt. Im Songtsen House zeigt er eine kleine Auswahl seiner Bilder aus Zentralasien, besonders von der Hochebene im Pamir. Diese Bilder gehen ans Herz, seien es Aufnahmen von Kindern, von Landschaften oder vom Alltag in den Städten und Dörfern Zentralasiens. Die Fotos von Landschaften, wie mit dem leichten Aquarellierpinsel hingeworfen, nehmen den Betrachter auf eine Traumreise mit. Lachende Kinder zeugen von der Offenheit und Gastfreundschaft der Bevölkerung und lassen einen die dunkle Seite der zentralasiatischen Geschichte und der gegenwärtigen politischen Lage beinahe vergessen. An der Vernissage



**Samstag, 3. November 2012,**  
**15.00 – 19.00 Uhr: Vernissage**  
**um 16.00 Uhr**

Vernissage und Besichtigung  
Werner Rüst und Max  
Melliger führen in die  
Ausstellung ein und stehen für  
Fragen zur Verfügung.

**Samstag, 8. Dezember 2012,**  
**11.00 – 18.00 Uhr**

Besichtigung im Rahmen des  
Weihnachtsverkaufs

**Samstag, 26. Januar 2013,**  
**15.00 – 19.00 Uhr**

Finissage



gibt der Fotograf Felix Keller das eine oder andere Erlebnis auf seiner Reise preis.

Die Ausstellung wird von drei Veranstaltungen begleitet. Am Abend der Vernissage am 25. August liest Felix Keller aus seinem Buch „Tränen, Trümmer und Träume“ (siehe auch Seite 4). Am Freitag, 5. Oktober und Samstag, 6. Oktober, führt der Geograf Willy Zweifel durch Tadschikistan, ein Land, das er auch aus eigener Erfahrung kennt (siehe auch Seite 8).

### **Exklusive Buddha-Figuren und Kunstgegenstände aus dem Himalaya und aus Südostasien**

**Die Ausstellung bietet die Gelegenheit, exklusive Buddha-Figuren, Thangkas, Mandalas, Skulpturen und kunstvolle Gegenstände aus Nepal, Tibet und Südostasien zu bewundern und zu erwerben.**

Vorgestellt werden aussergewöhnliche Buddha-Figuren in verschiedenen Formen, nepalesische und tibetische Skulpturen, Thangkas, rituelle Gegenstände – meistens in Silber, Gold oder Halbedelsteinen, sowie Miniaturen, die Tibeterinnen und Tibeter auf ihren Reisen begleiteten. Alle ausgestellten Objekte stammen ausschliesslich aus privaten Sammlungen. Es dürfte wohl eine der anspruchsvollsten und grössten Kollektionen der Schweiz sein, die zum Verkauf angeboten wird.

Besitzer der Tibet- und Nepal-Exponate ist Werner Rüst aus Kilchberg, anerkannter Himalaya- und Asienkenner. Die exklusiven Objekte stammen aus privaten Kollektionen von Familien in Nepal, zu denen der Besitzer langjährige Beziehungen pflegt. Die Buddha-Figuren aus Südostasien (Burma, Thailand, Japan etc.) stammen aus der Sammlung von Max Melliger aus Thalwil, der privat und auch beruflich oft in Asien weilt und so seine Sammlung laufend ergänzen konnte.

Im Rahmen folgender Anlässen werden zusätzliche Exponate zu sehen und direkt zu erwerben sein.



**Donnerstag, 23. August,  
6. und 20. September, 8. und  
22. November und Freitag,  
7. Dezember,**

19.30 – 21.00h Uhr

Unkostenbeitrag Fr. 20.–



## **Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche** **Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation**

„Don't be stupid, be smart!“ – Mit diesem Motto des grossen Meisters Shantideva können die Belehrungen von Lama Kunsang treffend beschrieben werden.

In seinen Weisheitsmeditationen gibt Lama Kunsang einfache und nachvollziehbare Anleitungen, wie durch die regelmässige Praxis von Meditation ein glücklicherer Bewusstseinszustand erreicht werden kann. Wer klug ist, regelmässig meditiert, fühlt sich demnach ausgeglichener und zufriedener. Zunächst erläutert der für seine geistreichen und humorvollen Belehrungen bekannte Lama Kunsang grundlegende buddhistische Regeln. Nach weiteren Anmerkungen über Taras, die als Begleiterinnen auf dem spirituellen Weg dienen, wird eine kurze Meditation durchgeführt. Eine gemeinsam rezitierte Tara-Praxis schliesst die Abende ab.

Lama Kunsang Rinpoche ist Leiter des Drikung Kagyu Dorje Ling-Centers in Frauenfeld ([www.drikung.ch](http://www.drikung.ch)) und verfügt nach eigenem längeren Retreat sowie einigen Jahren im Tibet-Institut in Rikon über weitreichende Erfahrungen. Die Teachings können ohne Vorkenntnisse und auch einzeln und unabhängig voneinander besucht werden.

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

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

Klangmeditation spricht den Menschen in seiner Ganzheit an. Sie führt in eine Tiefenentspannung, zu sich selber und dem damit verbundenen Urvertrauen. Das Hören und Fühlen der Klänge ist ein innerer Prozess mit einer unmittelbaren Beziehung zum seelischen Erleben.

Die Naturton-Klänge helfen den Verstand loszulassen und schärfen das Bewusstsein für Wahrnehmungen, die im Alltagsstress verloren gehen. 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. Die Klangmeditationen werden 2012 weitergeführt, jeweils am ersten Sonntag des Monats. Weitere Informationen entnehmen Sie den folgenden Programmen.

## **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)

**Sonntag, 2.9., 7.10., 4.11.  
und 2.12.2012**

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**



## 14 | Regelmässige Veranstaltungen

Jeden Dienstag  
19.15 – 20.45 Uhr  
mit Karin Waller



### LU JONG – Heilyoga aus Tibet effizient – einfach – energetisch

- Lu Jong hilft bei Rückenschmerzen, Rheuma, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen, etc.
- Lu Jong – das Juwel für Körper und Geist
- Lu Jong ist die älteste Bewegungslehre Tibets und basiert auf der traditionellen tibetischen Medizin. Mit den Übungen können wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, uns von negativen Gefühlen befreien und unsere Körperenergie steigern. Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet. **INFO:** [www.lujong.org](http://www.lujong.org)

Diese Übungen werden nach der Tradition von Tulku Lobsang unterrichtet. **INFO:** [www.tulkulobsang.org](http://www.tulkulobsang.org)

Privatkurse auf Anfrage

Lu Jong ersetzt keine ärztliche Behandlung.

Für Diebstahl, Unfälle, Verletzungen, u.ä. wird nicht gehaftet.

Karin Waller erlernte und praktizierte die Bewegungslehre Lu Jong in Indien beim tibetischen Arzt und buddhistischen Meister Tulku Lobsang.

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

Jeden Samstag  
8.00 – 17.00 Uhr und  
teilweise am Sonntag  
(mit gewissen Ausnahmen)

### Tibetischkurs für tibetische Kinder

Tibetische Kinder haben Gelegenheit, ihre Muttersprache mündlich und schriftlich zu erlernen in Kursen, welche die Tibeter Gemeinschaft Zürich im Songtsen House organisiert. Anmeldung und genaue Daten bei Herrn Topgyal Ngingthatshang, 8606 Greifensee, Tel. 044 940 90 51, [t.ningthatshang@gmail.com](mailto:t.ningthatshang@gmail.com).

Jeden Mittwoch,  
ausser während der  
Schulferien  
19.00 – 21.00 Uhr

### 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 Herrn Zatul: [zatul@gmx.ch](mailto:zatul@gmx.ch).

Jeden Sonntag ab  
26. August 2012  
14.00 – 17.00 Uhr

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

## Vipassana und die vier Grundlagen der Achtsamkeit

### Abendkurs mit Isis Bianzano

Vipassana bedeutet Einsicht in die Natur der Dinge, die „Wirklichkeit so sehen, wie sie ist“. Die vielen Facetten der Wirklichkeit, denen wir mit Geistesgegenwart begegnen können, beschreibt der Buddha in seinen Lehrreden über die vier Bereiche der Achtsamkeit. Sie bieten uns einen umfassenden Orientierungsrahmen, wie wir möglichst kontinuierlich und wohlwollend unsere Geistesgegenwart schulen und welchen förderlichen Effekt dies auf unser Leben haben kann. Wir lernen klarer zu erkennen, welches Potential an Güte, Mitgefühl und Heiterkeit uns innewohnt und wie wir dieses stärken können.

Die Abende beinhalten kurze theoretische Anregungen zu den Bereichen der Achtsamkeit, einfache Körperübungen, geleitete Sitz- und Gehmeditationen sowie die Möglichkeit, Fragen bzgl. der Praxis sowie die Umsetzung der Meditation im Alltag zu besprechen. AnfängerInnen und Geübte sind gleichermaßen willkommen!

**Leitung** Isis Bianzano. Weitere Infos siehe Vipassana Meditationstag Seite 6

**Zeit** Donnerstag von 19.00 – 20.30 Uhr; 5 Abende ab 27. September bis 1. November 2012. (Ausfalldatum 11. Oktober)

**Mitbringen** Lockere Kleidung und Sitzunterlagen. Sitzkissen vorhanden.

**Kosten** CHF 50.– bis 80.– je nach Anzahl TeilnehmerInnen (für Raummiete, Versandkosten und Speisen). Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Sie ist jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen.

**Anmeldung** und weitere Details siehe: [www.isis-bianzano.ch](http://www.isis-bianzano.ch) (Abendkurse)

## Vorankündigungen

### Freitag, 14. Dezember 2012, 19.30 Uhr

Kosten Fr. 20.– pro Person, (ohne Getränke)

### Weihnachts-Momo-Essen

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.

Anmeldungen an Tel. 044 400 55 59 oder [anmeldung@songtsenhouse.ch](mailto:anmeldung@songtsenhouse.ch) bis spätestens 7. Dezember 2012 (Rückrufnummer oder Email-Adresse hinterlassen, mit Angabe vegetarisch oder mit Fleisch)

### Samstag, 2./9./16. März 2013, 9.30 – 12.30 Uhr

Kurskosten: Fr 220.– (IV, AHV 190.–)

Anmeldung an: [anmeldung@songtsenhouse.ch](mailto:anmeldung@songtsenhouse.ch)

Anmeldeschluss: 23. Februar 2013

### Tsa Lung – energetisches Heilen

#### Philippe Gabus

Tsa Lung ist eine spezielle Technik der Energieheilung, die über Jahrtausende hinweg durch die tibe-

tisch 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 vom buddhistischen Meister und tibetischen Arzt und Astrologen Tulku Lobsang ([www.tulkulobsang.org](http://www.tulkulobsang.org)). Er besucht seit 12 Jahren seine Belehrungen und ist als Organisator, Übersetzer und Berater bei Nangten Menlang International, der Organisation von Tulku Lobsang, tätig. Weitere Infos: Philippe Gabus 078 743 38 83  
Anmeldung an: [anmeldung@songtsenhouse.ch](mailto:anmeldung@songtsenhouse.ch)  
Anmeldeschluss: 23. Februar 2013

## 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.

## Unterstützung gesucht

Wir suchen Personen, die uns als Aktiv- oder Vorstandsmitglieder unterstützen möchten, insbesondere im Bereich PR/Werbung. Auch wer uns an Anlässen oder bei administrativen Arbeiten helfen kann, ist immer herzlich willkommen. 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“

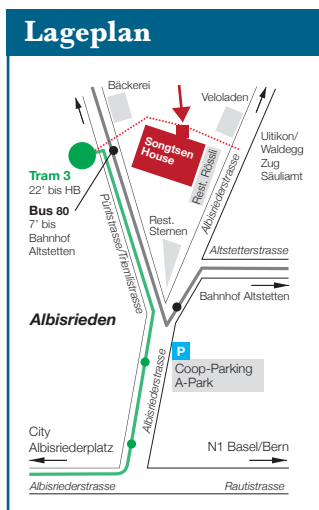
Wir suchen weitere Lehrerinnen und Lehrer, die Freude an diesem unentgeltlichen Einsatz haben. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter 079 225 23 44 oder [deutschkurs.nyima@gmail.com](mailto:deutschkurs.nyima@gmail.com).

## Unterstützen Sie uns

Eine Mitgliedschaft (jährlich Einzelperson mind. Fr. 80.-; AHV, IV oder Legi mind. Fr. 50.-; Partnerschaft mind. Fr. 120.-) und/oder Spenden bitte auf das Konto PC 87-737299-0 überweisen (gewünschte Verwendung vermerken).

## 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).

## 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. Parkplätze beim Songtsen House stehen nicht zur Verfügung.

## Agenda

### Veranstaltungen (Seite 4-9)

- 24.08. Die Klimaveränderungen im Himalaya und was die Menschen tun
- 25.08. Vernissage „Zauberhaftes Zentralasien – Fotografien von Felix Keller“  
„Tränen, Trümmer und Träume“, Lesung und Diskussion
- 01.09. Konzert Rudra Band und Imagine Rainbow
- 07.09. Filmisches Porträt des Freiheitskämpfers Takna Jigme Sangpo
- 15.09. Vipassana Meditationstag
- 16.09. Ausflug zu den Yaks im Wehthal in Regensburg
- 21.09. Mit dem Fahrrad durch Osttibet und Yunnan
- 28.09. Auf der Suche nach dem alten Tibet – Eine Reise zu Buddhas Erben
- 05.10. Tadschikistan – Natur und Kultur eines versteckten Hochgebirgsstaates (1)
- 06.10. Tadschikistan – Natur und Kultur eines versteckten Hochgebirgsstaates (2)
- 12.10. Tibetische Kräutermedizin aus der Schweiz und Film „Das Wissen vom Heilen“
- 19.10. Uigurische und chinesische Medizin und deren Heilkräfte
- 02.11. Ayurveda – Heilkraft aus Indien
- 03.11. Vernissage „Exklusive Buddha-Figuren und Kunstgegenstände aus dem Himalaya“
- 09.11. Traditionelle Medizin aus Korea, vom anderen Ende der Seidenstrasse
- 10.11. Möglichkeiten und Grenzen von Alternativ- bzw. Komplementärmedizin
- 16.11. Tibet – von Lhasa nach Kathandu