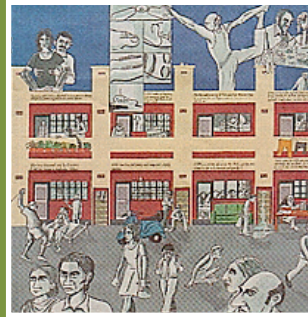


Die aktuellen und detaillierten Informationen  
immer auf [www.songtsenhouse.ch/programm](http://www.songtsenhouse.ch/programm)

# Programm

Von August bis Dezember 2013

## ASIEN IN COMICS



## 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.**

### VERBORGENE SCHÄTZE

*Das Erbe weit gereister Burgdorfer Männer und Frauen – wie Heinrich Schiffmann, Sohn aus reichem Haus, und Fräulein Schafroth, abenteuerlustige Weltreisende – lagerte grösstenteils wenig beachtet auf einem Estrich, bis es vor einem Jahr von Studierenden der Universität Zürich sozusagen wieder entdeckt wurde. Am 26. April 2013 stellten sie im Songtzen House sachkundig und leidenschaftlich einige ihrer Trouvaillen vor.*

In der Frage nach Kulturgut aus Ostasien hat die Schweiz einen Sonderstatus. Es gibt kaum ein anderes Land ausserhalb Asiens, dessen Museen und Privatsammlungen so viele ostasiatische Objekte beherbergen. Als wichtige Zeitdokumente zeigen sie die vielfältigen Verbindungen zwischen der Schweiz und Ländern wie Japan, Korea und China.

Eine solche Sammlung ist die des Schweizer Abenteurers und Weltreisenden Heinrich Schiffmann (1872–1904). Dem Sohn und frühen Erben einer Burgdorfer Handelsfamilie, die durch den Export von Emmentaler Käse zu Wohlstand gekommen war, stand das Tor zur Welt offen. Als er wegen seiner Tuberkulose eine Luftveränderung verschrieben bekam, begann er minutös seine Weltreise zu planen. Nach dem Studium geografischer Daten, ethnologischer Schriftstücke und fremder Sprachen bereiste er Ostasien und andere Länder. Seine Sammlung von über 500 Objekten aus Bereichen der Kunst, des Handwerks und der Technik übergab er dem Gymnasium Burgdorf, wo am 2. Mai 1909 eine völkerkundliche Sammlung begründet wurde. Dem ersten Kurator, Arnold Kordt (1880–1939), schwebte vor, der Öffentlichkeit, insbesondere den Kindern, mit Hilfe der Objekte die Welt näher zu bringen, denn, so war er überzeugt, „die Kenntnis der Kulturen fremder Völker und Erdteile ... [haben] wir trotz aller Liebe zur Heimat nötig“. Die Sammlung, die er teils aus Schenkungen, teils mit gezielt bestellten oder angekauften Objekten erweiterte, bot ein breites Bild wie des Alltagslebens, so der Kunstfertigkeit und Kunst von Kulturen aus Asien, Afrika, Ozeanien, Nord- und Südamerika. Sie widerspiegelt die damalige Sicht der Schweiz auf die Welt.



Die vielfältigen Ausstellungsstücke wurden zunächst im Gymnasium selbst, später im Schloss gezeigt; doch damals wie heute hatte die Sammlung mit finanziellen und infrastrukturellen Schwierigkeiten zu kämpfen. Zudem wurde sie bis heute nie systematisch oder gar wissenschaftlich erfasst. Professor Hans B. Thomsen nahm die Gelegenheit wahr, im Rahmen des von ihm initiierten Zaigai-Hihô-Projekts zur Förderung der Zusammenarbeit zwischen Museen, Fachleuten und Studierenden an der Universität Zürich ein Seminar zur Burgdorfer Sammlung anzubieten. Der Kurs hat sich unterdessen zu einem Steckenpferd der Beteiligten – darunter einer Burgdorferin – ausgewachsen und führte dabei zur Gründung des Vereins „Interessenverein Völkerkundesammlung Burgdorf“ (kurz „Projekt Burgdorf“, [www.project-burgdorf.org](http://www.project-burgdorf.org)), dessen Ziel die Inventarisierung, Erforschung und Rettung der Sammlung ist: vor dem Zerfall wie vor dem Zugriff geschäftstüchtiger Kunsthändler. Was der Sammlung gut tut, ist auch für die beteiligten Studentinnen nützlich; so erhielten sie schon die Gelegenheit, im Rahmen eines Kongresses mit Fachleuten über ihre Fundstücke zu diskutieren.

Einige der Objekte aus China, Japan und Korea stellen wir Ihnen hier kurz vor. Dabei sind nicht nur die Gegenstände selbst von Interesse, sondern auch ihre Bedeutung, die historische Dokumentation und die Frage, auf welchem Weg sie in die Schweiz gelangt sind. Alle drei Aspekte erfordern von den Studierenden Detektivarbeit. Rätselhaft ist beispielsweise der Verwendungszweck eines tibetischen Hirschkopfs, der einer Cham-Maske ähnlich sieht, aber nicht ausgehöhlt, sondern massiv und aus Ton ist. Oder die japanische Schale mit sichelförmiger Einbuchtung: diente sie als Dekorationsobjekt, als Rasierteller oder womöglich für den Aderlass?

### Prinzenrobe aus China



Das Kleidchen aus der Qing-Dynastie (1644–1911), das von einem Kind getragen wurde (darauf weisen auch Gebrauchsspuren hin), ist aus in verschiedenen

Techniken reich bestickter Seide gefertigt. Die Motive haben hohen Symbolgehalt; so weisen die acht fünf-klauigen Drachen darauf hin, dass der Träger zum Kaiserhaus gehörte. Die Drachen jagen flammende Perlen, ein Zeichen der Weisheit. Andere Motive stellen buddhistische und daoistische Symbole dar. Laut Archiv ist das Kleid ein Geschenk aus der Holzer-Kollektion im Berner Historischen Museum.

### Japanische Farbholzschnitte



Ein wertvoller Fund ist die Sammlung japanischer Drucke, unter anderem 42 einer Serie von 54 Drucken von Utagawa Hiroshige von 1850.

Die ersten japanischen Farbholzschnitte oder Ukiyo-e (wörtlich: „Bilder einer dahin fließenden Welt“) entstanden in der Edô-Zeit (1603–1868). Sie waren immer ein Gemeinschaftswerk des Künstlers, des Holzschnitzers, des Druckers und eines Verlegers. Motive sind Landschaften, Kabuki-Schauspieler, schöne Frauen, oder, als Auftragswerke, illustrierte Gedichte. Spätere Werke waren teilweise vom Westen beeinflusst, sehr bunt und von minderer Qualität. Umgekehrt liessen sich europäische Maler wie Vincent Van Gogh von den japanischen Drucken inspirieren.

Utagawa Hiroshige (1797–1858) war ein berühmter Künstler der Edô-Zeit. Zu seinen bekanntesten Werken gehören die „54 Stationen der Tokaido“, der Verbindung der Hauptstadt Edô (Tôkyô) mit Kyôto. Jeder Druck zeigt nicht nur eine typische Landschaft, sondern auch den Titel der Serie, den Titel und die Nummer der Station, die Künstlersignatur, den Stempel des Herausgebers und Zensur-

siegel, die eine Datierung erlauben.

Die vorliegenden Drucke wurden, wie ein detaillierter Brief des früheren Inhabers zeigt, 1951 für 350 Franken erworben. Sie wurden eingewickelt in Packpapier aufgefunden, beschriftet mit „China od. Japan.“. Die Bilder sind leider beschnitten, kleben an den Passepartouts und weisen Feuchtigkeitsschäden auf. Andere Drucke wurden sogar zerschnitten oder zusammengeklebt und lassen Löcher erkennen; vermutlich wurden sie in einer Ausstellung einfach an eine Wand gepinnt.

### Koreanisches Lackkästchen



Das ungewöhnliche Kästchen aus dem 19. Jh. weist einen Klappdeckel und drei Schubladen auf und diente wohl als Schreibbox.

Vermutlich aus Rosenholz hergestellt, ist es schwarz lackiert und mit unzähligen Perlmutter-Intarsien verziert. Die chinesischen Schriftzeichen bedeuten „Glück“, „langes Leben“ und „Alter“; die dargestellten Tiere wie Schildkröte, Fledermaus und Kranich gelten ebenfalls als Glückssymbole. Das Kästchen stammt aus der Niederdorfer-Sammlung in Lugano.

### Japanischer Buddha



Der japanische Buddha Amitabha sitzt auf einem Lotus-Thron, der auf einem ausgehöhlten Sockel steht, zeigt die jo-in mudra (Meditations-Geste) und trägt einen Nimbus aus Doppel-Kürbissen. Die Holzstatue aus dem 18. oder 19. Jh. wurde mit unterschiedlichen

Techniken lackiert, so dass das matte Gewand heller erscheint als der Kopf und die Hände, während der Nimbus golden glänzt. Auf der Vorderseite sind Schnitzereien zu sehen. Ein ähnliches Objekt befindet sich im Besitz des Musée Guimet in Paris.

*Am 5. Oktober wird im Museum Rietberg (Villa Schönberg) ein Anlass zugunsten des „Projekts Burgdorf“ stattfinden. Für Details siehe [www.projectburgdorf.org](http://www.projectburgdorf.org)*

## 4 | Veranstaltungen

Dienstag, 20. August 2013

### Beginn von Lu Jong nach den Sommerferien

Donnerstag, 22. August 2013

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag Fr. 20.–

### Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche

#### Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“

Freitag, 23. August 2013

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 25.–

### Konzert der nepalischen Musikgruppe Rudra

#### Für Kinder-Musik- / Kulturprojekte in Nepal

Die Rudra Band ist in diesem Jahr zum vierten Mal wieder zu Gast im Alpenland. Sie vermittelt spielerisch die lebendige Musiktradition Nepals und verbindet sie im Zusammenspiel mit drei Schweizer Musikern mit Einflüssen aus der ganzen Welt.

#### Rudra Band

Die international bekannten Folk-, Classic- und Fusion-Musiker aus Kathmandu: Shyam Nepali, Sarangi (Himalaya-Geige), Babu Raja Maharjan, Tabla und Madal, sowie Raman Maharjan, Bansuri-Flöte. Die Rudra Band spielt mit den drei Schweizern Cornelius Buser, Gitarre und Charango, Pedi Sterchi, Percussion, und Thomas Bertschi, Murchunga (Maultrommel).



### Imagine Rainbow – eine Kulturinitiative

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

*„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).*

Die Einnahmen aus den Benefizveranstaltungen und Konzerten und der Erlös aus dem Verkauf der DVDs und CDs werden für kulturelle Projekte eingesetzt. Die Kulturbrücke initiiert und bezahlt den Musikunterricht für die Kinder, kauft Instrumente und stellt Übungsräume zur Verfügung.

**Mehr Infos** zur ganzen Tour unter [www.imagine-rainbow.ch](http://www.imagine-rainbow.ch)



Freitag, 30. August 2013

19.30 Uhr

Preis 25 Franken pro Menü –

Der Gewinn geht an das Projekt

### Tibetisches Essen für Nomaden-Projekt in Osttibet

Der Verein Tibet Hilfsprojekt Schweiz (Tschutig Gyatso) kocht alle drei Monate im Songtsen House tibetische Spezialitäten zu Gunsten des Aufbaus einer Wollzentrale für tibetische Nomaden in Yushu in Tibet. Weiterer Termin: 8. November 2013

Wir bitten um Anmeldung bis eine Woche im voraus an [info@tibet-hilfsprojekt.ch](mailto:info@tibet-hilfsprojekt.ch) oder telefonisch unter 044 400 55 59

Sonntag, 1. September 2013

11.00 Uhr

Park-Villa Rieter  
(Museum Rietberg)

Eintritt frei

**ASIEN  
IN COMICS**

## Traumwelt Tibet

### – Die vielfältigen Bilder Tibets im Comic

Vortrag von Martin Brauen, organisiert vom Museum Rietberg

Seit den 1940er Jahren sind viele Comics erschienen, die in Tibet spielen oder einen engen Bezug zu Tibet haben. Einige Motive gehören zum Standardrepertoire: die allwissenden Mönche mit übermenschlichen Kräften; Tibet als Gefilde des Friedens, des langen Lebens und des geheimen Wissens, das der Erde Rettung bringen könnte; aber auch Tibet als Ort, in dem es bedrohliche und manipulative Kräfte gibt. Irgendwo dazwischen ist der Schneemensch, der Yeti, angesiedelt. Er scheint die Ambivalenz, die Tibet anhaftet, widerzuspiegeln: Mal ist er ein friedliches, weises Wesen, mal ist er schrecklich, gefährlich und wild.

Die Frage nach der Herkunft dieser Traumbilder und Klischees ist nicht einfach zu beantworten. Der Referent entschlüsselt – ausgehend vom Comic „Der weisse Lama“ – die Vorbilder und Referenzen, die diesen Bildern zugrunde liegen.

Freitag, 6. September 2013

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

## Filmreihe „Jenseits von Bollywood“

### Salaam Bombay!

Bollywood-Filme sind für viele der Inbegriff von Kitsch – sie handeln fast immer von unglücklicher Liebe, und zeigen nur hellhäutige und schöne Menschen der Mittel- und Oberschicht, die viel tanzen und singen. Da die Hindi-Filme streng auf kommerziellen Erfolg in Indien ausgerichtet sind, haben kritische Töne wenig Platz. Doch es gibt auch indische Filme, die künstlerisch anspruchsvoll, mutig und eigenwillig sind, sich an den realen Begebenheiten orientieren und auch dunklere Seiten Indiens zeigen. Zur Zeit am bekanntesten sind die beiden Regisseurinnen Mira Nair und Deepa Mehta. Lassen wir uns von den beiden Inderinnen in ihren genau beobachteten und kritischen, gleichzeitig unterhaltsamen und farbenprächtigen Filme ihr Indien jenseits von Bollywood zeigen.

Ausgewählt und eingeführt werden die drei Filme dieser Filmreihe von der koreanischstämmigen Filmemacherin Risa Chiappori, die in Zürich lebt und arbeitet.

Aufgewachsen in Indien, wohnte Mira Nair abwechselnd in Indien, Amerika und Afrika und sieht sich als Grenzgängerin zwischen den Welten. Mit ihrem Debütfilm „Salaam Bombay“ gewann sie in Cannes den Regiepreis für ihr Debüt und wurde für den Oscar nominiert. Der Film zeigt den Alltag von Kindern, die auf den Strassen von Bombay leben. Wie im Film „Slumdog Millionaire“ spielen in „Salaam Bombay“ Kinder aus Elendsvierteln mit, für deren Integration die Regisseurin Mira Nair 1989 eine Stiftung gründete.



Die Geschichte beginnt damit, dass Krishna das Motorrad seines älteren Bruders anzündet, weil er genug von dessen ständigen Schikanen hat. Das bringt ihm eine Menge Ärger mit seiner Mutter ein. Sie schickt ihn in einen Zirkus mit der Auflage, erst wieder nach Hause zu kommen, wenn er 500 Rupien verdient hat, um den Schaden zu begleichen. Krishna ist einverstanden, hat aber Schwierigkeiten, das Geld zusammenzubringen. Dabei erlebt er eine ganze Odyssee, die ihn dann doch nicht zur Mutter zurückbringt, ihn aber viel Trauriges, Schlimmes und Komisches erleben lässt.

Länge 114 Minuten, Hindi mit deutschen Untertiteln

**Freitag, 13. September 2013**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

**ASIEN  
IN COMICS**



### **Holzschnitt, Manga, Anime und Co. Eine spannende Reise durch die japanische Kunst des Erzählens in Bildern – gestern, heute und morgen**

**Bildervortrag mit Filmausschnitten von Anette Gehrig**

Anime und Manga, also japanische Animationsfilme und Bildgeschichten, gewinnen zunehmend Einfluss auf die globale Popkultur. Weltweit beziehen sich Film, Mode, Musik und die Gestaltung von Spielen auf die charaktervollen Figuren und Geschichten. Anette Gehrig illustriert ihren Vortrag zur Ausstellung „Proto Anime Cut. Zukunftsvisionen im japanischen Animationsfilm“ mit Bildern und Filmausschnitten. Die Ausstellung im Cartoonmuseum Basel (8.6.–13.10.2013) präsentiert erstmals in der Schweiz Original-Zeichnungen der wichtigsten Illustratoren und Regisseure von japanischen Animationsfilmen.

Anette Gehrig ist Kulturhistorikerin und Kuratorin der Ausstellung im Cartoonmuseum

**Donnerstag, 19. September**

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

### **Tai Chi mit Dolma Soghatsang Chinesische Bewegungslehre mit Übungen**

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“



**Freitag, 20. September 2013**

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

### **Filmreihe „Jenseits von Bollywood“ Monsoon Wedding**

Mit ihrem vierten Film „Monsoon Wedding“ gewann Mira Nair als erste Frau den Goldenen Löwen in Venedig. Sie erzählt die Geschichte einer turbulenten Hochzeit in Neu-Delhi, bei der sich die Familie aus allen Teilen der Welt versammelt. Zwischen den Gästen werden erzählerische Fäden gesponnen, Abhängigkeiten werden sichtbar, Konflikte flammen auf. In der Begegnung unterschiedlichster Menschen und Schicksale treffen auch die zwei Welten Indiens aufeinander – die traditionelle und die moderne.



Mit folkloristischen Tanzeinlagen erweist Mira Nair dem Bollywoodkino ihre Reverenz, scheut sich aber nicht, auch heikle Themen anzusprechen, an die sich noch keine indische Filmemacherin vor ihr gewagt hatte. So wird dem von ferne angereisten Onkel offen sexueller Missbrauch vorgeworfen, was das Fest fast zum Kippen bringt. „Monsoon Wedding“ ist ein Reigen von Geschichten zum Lachen, Nachdenken und Weinen.

Dauer 118 Minuten, Hindi mit deutschen Untertiteln

**Freitag, 4. Oktober 2013**

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



**Der spezielle koreanische Film (1)**

**Mutter**

In vielen koreanischen Filmen ist Gewalt wie selbstverständlich dabei. Es bereitet Schwierigkeiten, Filme ohne Gewaltszenen zu finden, die sich für unser koreanisches Film-Festival eignen. In der kleinen Reihe „Der spezielle koreanische Film“ wollen wir die Gewalt nicht ausblenden, auch wenn sie in den zwei Geschichten dieser Reihe – die sich übrigens beide mit einer Mutter-Sohn-Beziehung befassen – nicht die Hauptrolle spielt. Sie werden vom tibetischen Filmemacher Lobsang Sotrug präsentiert, der an der Zürcher Hochschule der Künste seinen Abschluss gemacht hat. Der Regisseur Bong Joon-ho (Macher des Films „The Host“) hat mit „Mother“ einen subtilen Psychothriller geschaffen, mit dem er konsequent und kompromisslos der Frage nachgeht, wie weit eine Mutter zu gehen bereit ist, um ihren einzigen Sohn aus den Fängen eines korrupten Polizeiapparats zu retten. Die Mutter will die Unschuld ihres Sohnes beweisen, der wegen Mordes an einem Schulmädchen angeklagt wird. Der Film wurde 2009 in der Kategorie bester fremdsprachiger Film für den Oscar nominiert.

Länge 129 Minuten. Wir zeigen den Film deutsch synchronisiert oder mit deutschen Untertiteln (nach Wunsch des Publikums).

**Donnerstag, 10. Oktober 2013**

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

**Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche**

**Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation**

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“

**Freitag, 11. Oktober 2013**

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

**Der spezielle koreanische Film (2)**

**Pieta**

Nach dem Film „Mother“ präsentiert uns der tibetische Filmemacher Lobsang Sotrug das preisgekrönte Werk „Pieta“.

„Pieta“ (koreanisch; italienischer Festivaltitel: Pietà) ist ein Spielfilm des südkoreanischen Filmemachers Kim Ki-Duk aus dem Jahr 2012. Das Drama, nach der gleichnamigen Darstellung Marias mit dem Leichnam Jesu benannt, stellt einen brutalen Schuldeneintreiber aus Seoul (gespielt von Lee Jing-jin) in den Mittelpunkt, der durch das Zusammentreffen mit seiner angeblichen Mutter (Cho Min-soo), die er nie gekannt hat, geläutert wird.

## 8 | Veranstaltungen



Die Low-Budget-Produktion, für die Kim auch das Drehbuch verfasste und den Schnitt besorgte, entstand nach einer dreijährigen Schaffenskrise des Regisseurs und steht eigenen Angaben zufolge für einen Neubeginn seiner Karriere. Der von Kim als Kapitalismuskritik konzipierte Film, mit vielen Gewaltszenen und christlicher Symbolik, wurde 2012 im Rahmen des Wettbewerbs der Internationalen Festspiele von Venedig öffentlich uraufgeführt und gewann als erster koreanischer Beitrag den Goldenen Löwen.

**Donnerstag, 17. Oktober 2013**

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

### **Tai Chi mit Dolma Soghatsang** **Chinesische Bewegungslehre mit** **Übungen**

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“



**Freitag, 18. Oktober 2013**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

### **Von West nach Ost durch das Land des** **Donnerkeils**

#### **Bhutan-Film von und mit Dieter Reichel**

Dieter Reichel, Aktivmitglied im Songtsen House und Reiseleiter in Asien, präsentiert uns seinen Bhutan-Film. Im Paro-Tal erklimmen wir das 3000 Meter hoch gelegene Tigernest, sehen den Jomolhari an der Fluchtroute des Dalai Lama sowie das Rinpung Dzong und das Nationalmuseum im ehemaligen Wachturm. In der Hauptstadt Thimphu sind wir Gast beim Tshechu mit seinen Maskentänzen und fahren weiter über den Dochu-La nach Punakha, der alten Hauptstadt. Dort findet das alljährliche Dromchö statt – ein Fest zu Ehren des Schutzgottes Mahakala.

Über Wangdi und den Pele-La geht es weiter nach Trongsa mit seinem fantastischen Dzong hoch über dem Mande-Tal. Ein weiterer hoher Pass führt uns nach Bumthang mit seinen unzähligen Gompas und Lhakhangs, Klöstern, die zum Teil noch aus der Zeit von Guru Rinpoche und Pema Lingpa stammen. Ein Besuch im Hochtal von Ura mit seinem bäuerlichen Leben auf über 3000 Metern Höhe rundet die Reise quer durch Bhutan ab.



**Donnerstag, 24. Oktober 2013**

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“

## Aus unserem Shop

### SONGTSSEN HOUSE-SHOP

Zusätzlich zu einer Auswahl an Büchern finden Sie auch Artikel wie CDs, Landkarten, Gebetsfahnen und Katakas in unserem Online-Shop ([www.songtsenhouse.ch/shop](http://www.songtsenhouse.ch/shop)). Mit einer Bestellung der Artikel unterstützen Sie das Kulturzentrum. Herzlichen Dank!



**Freitag, 25. Oktober 2013**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 20.–



## **Gesellschaftskritik in Bildern – Comics aus Indien**

**Vortrag von Claudia Kramatschek**

Indien ist, das ist schon fast eine Binsenwahrheit, ein Land der Gegensätze. Die Schere zwischen Arm und Reich öffnet sich, moderne und archaische Lebensformen existieren Tür an Tür. Der 1972 in Kolkata geborene Autor, Zeichner und Filmemacher Sarnath Banerjee wird durch die Vielfalt und rasante Entwicklung seines Landes in seiner Kreativität bestärkt; 2011 ist seine dritte Graphic Novel „Harappa Files“ erschienen, die graphisch in der Tradition der Geschichtsbücher aus der Mogul-Zeit steht und Episoden aus dem Leben von Delhi erzählt.

Claudia Kramatschek, Literaturkritikerin und Kennerin der indischen Literaturszene, wird die aktuelle Comic-Szene vorstellen, wie sie sich seit den 90-er Jahren in Indien entwickelt hat.

**Samstag, 26. Oktober 2013**

10.00 – 17.30 Uhr

Unkostenbeitrag:

Fr. 30.– bis Fr. 50.–

## **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. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassanakurse und ist im Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg. [www.isis-bianzano.ch](http://www.isis-bianzano.ch). Samuel Theiler praktiziert seit 20 Jahren Vipassana bei asiatischen und westlichen Lehrenden. Er wurde von Fred von Allmen während fünf Jahren zum Dharmalehrer ausgebildet und ist Stiftungsrat des Meditationzentrums Beatenberg. [www.samueltheiler.ch](http://www.samueltheiler.ch)

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

Unkostenbeitrag: Fr. 30.– bis 50.– für Organisation, Getränke, Versandkosten, Raummiete. Die Lehrenden verlangen gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Sie sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Schluss des Kurses angewiesen.



## 10 | Veranstaltungen

**Freitag, 1. November 2013**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



### **Eine Zeitreise ins obere Dolpo**

#### **Bildervortrag von Claudia Schmid**

Von einem aussergewöhnlichen Trekking in Nepal erzählt live mit Bildern, Geschichten und Eindrücken BergFrau Claudia Schmid. In einer wahren Zeitreise hat sie mit einer Gruppe in 35 Tagen Dolpo durchwandert, eine der abgeschiedensten Gegenden der Welt, eingeschlossen von gewaltigen Gebirgsketten des Himalaya, wo es weder Mobiltelefone noch Elektrizität gibt. In Dolpo ist die buddhistische Kultur in ihrer ursprünglichen Form erhalten geblieben. Landschaft, Menschen und Kultur machen die Reise zu einem einzigartigen Erlebnis.

BergFrau Claudia Schmid bereist den Himalaya seit 30 Jahren als Anbieterin von Wanderungen und Trekking weltweit. Ihre Touren führen in Gegenden, die abseits des Massentourismus liegen. Weitere Infos unter [www.BergFrau.ch](http://www.BergFrau.ch), nächste Reise: 18.–24. Mai 2014

**Donnerstag, 7. November 2013**

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

### **Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche**

#### **Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation**

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“

**Freitag, 8. November 2013**

19.30 Uhr

Preis 25 Franken pro Menü –

Der Gewinn geht an das Projekt

### **Tibetisches Essen für Nomaden-Projekt in Osttibet**

**Der Verein Tibet Hilfsprojekt Schweiz (Tschutig Gyatso) kocht alle drei Monate im Songtsen House eine tibetische Gourmet-Spezialität zu Gunsten des Aufbaus einer Wollzentrale für tibetische Nomaden in Yushu in Tibet.**

Wir bitten um Anmeldung bis eine Woche im voraus an [info@tibethillsprojekt.ch](mailto:info@tibethillsprojekt.ch) oder telefonisch unter 044 400 55 59.

**Freitag, 15. November 2013**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

### **Traditionelle asiatische Medizin**

#### **Depressionen – Was sagt die koreanische Medizin dazu? Der Arzt für traditionelle Medizin Jin-oh Ra informiert.**

Im Herbst bereitet sich nicht nur die Natur auf die ruhige, mehr vom Vergehen als vom Werden geprägte Jahreszeit vor. Auch der Mensch neigt eher dazu, sich mit sich selbst und den offenen Fragen seiner Existenz zu befassen, die im Frühjahr und Sommer eher zurückstehen. Es ist auch die Zeit der Depressionen, der Traurigkeit und Mattheit, die nicht so richtig zu verorten sind. Wir fragen uns, was die traditionelle Medizin aus Korea dazu zu sagen haben. Der koreanische Arzt Jin-oh Ra erklärt uns, wie in seiner medizinischen Tradition mit Depressionen umgegangen wird. Gerne können Sie auch Fragen stellen zu Beschwerden im Zusammenhang mit dem Thema der Veranstaltung.



**Donnerstag, 21. November 2013**

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

## **Tai Chi mit Dolma Soghatsang**

**Chinesische Bewegungslehre mit Übungen**

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“

**Freitag, 22. November 2013**

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



## **Filmreihe „Jenseits von Bollywood“**

### **Midnight's Children**

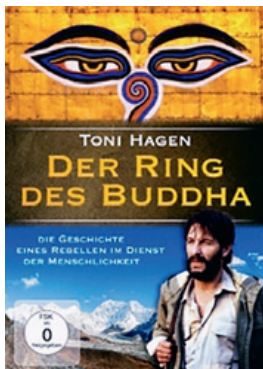
Deepa Mehta wuchs in Indien auf. Nach ihrem Studium wanderte sie nach Kanada aus und drehte dort ihre ersten Filme, bis sie für ihre bekannte Trilogie „Fire – Earth – Water“ nach Indien als Schauplatz zurückkehrte. Wie Verrat Hoffnung zerstört – dies ist das grosse Thema von „Mitternachtskinder“, Salman Rushdies zweitem Roman, aus welchem die Regisseurin Deepa Mehta ein bildgewaltiges Filmdrama gemacht hat. Ihr neuester Film erzählt parallel die miteinander verwobenen Lebensgeschichten zweier Inder. Im Zentrum steht Saleem Sinai, der die wundersame Fähigkeit besitzt, in Herz und Hirn anderer Menschen blicken zu können. Die Geschichte erstreckt sich über drei Generationen und zeichnet dabei das Schicksal des indischen Subkontinents nach: Die Kriege zwischen Indien, Pakistan und Bangladesch bis zu den Notstandsgesetzen unter Indira Gandhi. In dieser Zeit verliert Saleem Angehörige, muss in den Krieg ziehen und trifft immer wieder auf Shiva, mit welchem er zu Beginn des Filmes als Baby vertauscht wurde.

Dauer 146 Minuten, Hindi mit englischen Untertiteln

**Freitag, 29. November 2013**

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–



## **Der Ring des Buddha – ein Film über das abenteuerliche Leben von Toni Hagen**

„Der Ring des Buddha“ erzählt die Geschichte von Toni Hagen, der Nepal kannte wie kaum ein anderer. Geheimnisvolle, magische Landschaften – unerforschte, unzugängliche Gebiete – wilde Ursprünglichkeit und tiefe Ruhe: das war Nepal. Hier beginnt die wahre Geschichte des Toni Hagen. Als erster Europäer durchquerte er 1950 das „verbotene Königreich“ – und wurde zur Legende. Sein Karma wollte es, dass er auf seinen Expeditionen im Himalaya Tausenden von flüchtenden Tibetern das Leben rettete und eine neue Zukunft gab. Dieses aufwändig gemachte Doku-Drama, 2003 von Udo Grube produziert, dokumentiert sein Leben. Regie führte Jochen Breitenstein.

Dauer 86 Minuten, Sprache Deutsch

Der Film wird eingerahmt von dem bereits traditionellen Apéro riche. Der Abend ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal ([www.swiss-nepal.ch](http://www.swiss-nepal.ch))

## 12 | Veranstaltungen

**Donnerstag, 5. Dezember 2013**

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

**Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche**

**Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation**

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“

**Freitag, 6. Dezember 2013**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

**Dengdeng, baba, pingping – Comics über und aus China**

**Bildervortrag von Alice Grünfelder**

In China ist in den letzten Jahren eine lebendige Comicszene entstanden, der das Magazin „Strapazin“ sogar eine Jubiläumsnummer gewidmet hat. Ursprünglich den japanischen Mangas nachempfunden und kombiniert mit chinesischer Propagandamalerei sind die „Manhua“ genannten Comics unter anderem auch von traditionellen chinesischen Tuschezeichnungen inspiriert. Diese Überblendungen beispielsweise in „Ein Leben in China“ führen zu reizvollen Kontrasten. Wie aber werden in westlichen Comics chinesische Themen dargestellt? Kleben Autoren und Zeichner an der exotischen Folie, oder gibt es eine ernst zu nehmende Auseinandersetzung mit China?

Die Referentin Alice Grünfelder ist Sinologin, freie Lektorin und Kennerin der modernen chinesischen Literatur.

**ASIEN  
IN COMICS**



## 12 | Regelmässige Veranstaltungen

**Jeweils am Donnerstag,**

22. August, 10. Oktober,

24. Oktober, 7. November,

5. Dezember, 19. Dezember

19.30 – 21.00 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.



## Jeweils am Donnerstag,

19. September, 17. Oktober,  
21. November, 12. Dezember

19.30 – 21.00 Uhr

Unkostenbeitrag Fr. 15.–

## Tai Chi

### mit der tibetischen Naturheilärztin Dolma Soghatsang

Die tibetische Naturheilärztin Baden Dolma Soghatsang, die eine Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin in Kloten betreibt, gibt einmal monatlich einen Kurs in Tai Chi. Das Taijiquan, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine im Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird und damit zu den am häufigsten geübten Kampfkünsten zählt. In der Volksrepublik China werden einzelne Bewegungsabläufe (sogenannte Formen) aus dem Taijiquan als Volkssport praktiziert. Vor allem in jüngerer Zeit wird es häufig als System der Bewegungslehre oder der Gymnastik betrachtet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann. Dolma Soghatsang macht mit uns Übungen nach dem Yang-Stil, der sich durch besonders weiche und gleichmässig fließende Bewegungen auszeichnet.

Die Abende können unabhängig voneinander besucht werden, wir empfehlen jedoch eine regelmässige Teilnahme.

1. September

6. Oktober

3. November

1. Dezember

10 – 11 Uhr

(Einlass ab 9.30 Uhr, nach  
10 Uhr ist kein Eintritt mehr  
möglich)

Eintritt: Fr. 30.–



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))

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 2013 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)

## 14 | Regelmässige Veranstaltungen

Jeden Dienstag  
19.15 – 20.45 Uhr

Ferien bis 18. August  
Wieder ab 20. August!



Jeden Samstag  
8.00 – 17.00 Uhr und  
teilweise am Sonntag  
(nach Ankündigung)

Jeden Mittwoch,  
ausser während der  
Schulferien  
19.00 – 21.00 Uhr

Jeden Sonntag  
14.00 – 17.00 Uhr,  
Sommerpause bis 24.8.

### **LU JONG – Heilyoga aus Tibet** effizient – einfach – energetisch mit Karin Waller

- 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.

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.

### **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).

### **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).

### **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)

## Yaks, Yetis, Yogis – Tibet im Comic

**Ausstellung im Museum  
Rietberg, Zürich**  
14.7. – 10.11.2013



Schwebende Mönche und mystische Meister, sanftmütige Yaks und furchterregende Yetis, mächtige Klosterburgen und einsame Bergspitzen – diese Stereotypen unseres westlichen Tibet-Bildes tauchen immer wieder in Comics auf.

Das sagenumwobene Reich auf dem Dach der Welt inspiriert die Comic-Künstler seit über 60 Jahren. Superhelden wie der Grüne Lama, Doktor Strange oder Thunderbolt erwerben ihre übernatürlichen Kräfte durch die Lehren der weisen Mönche in Tibet. Ein nervenkranker Dagobert Duck macht sich auf die Suche nach dem paradiesischen Shangri-La, einem Land ohne Geld. Sogar Buffy, die Dämonenjägerin, zieht sich nach Tibet zurück und versucht dort ihren inneren Frieden zu finden. Das Tibet der Comics ist voller Klischees und Absurditäten.

Die Ausstellung zeigt die Quellen dieser populären Irrtümer über Tibet auf und ergründet die Herkunft unserer westlichen Fantasien über das wenig bekannte Land. Über 80 ausliegende Comichefte – aus Europa, USA, Indien, Japan, China und

auch aus Tibet selbst – laden zum Schmökern und Eintauchen in die geheimnisvolle Gegenwelt der Comics ein.

## Proto Anime Cut. Zukunftsvisionen im japanischen Animationsfilm.

**Ausstellung im Cartoonmuseum Basel**  
8.6. – 13.10.2013

Die Ausstellung präsentiert zum ersten Mal in der Schweiz Originalzeichnungen der wichtigsten Illustratoren und Regisseure von japanischen Animationsfilmen.

Die actiongeladenen Heldengeschichten des japanischen Anime spielen in beeindruckend detailliert konstruierten Science-Fiction-Welten. Ein Blick auf den Gestaltungsprozess zeigt die Filmemacher als architektonische Träumer, die virtuos an den Grenzen von Glaubwürdigkeit, Fiktion und Utopie operieren. Im Mittelpunkt der Ausstellung steht die Entwicklung dieser imaginierten Handlungsräume. Zahlreiche Hintergrundmalereien, Storyboards, Skizzen, Inspirationsquellen und Filmausschnitte geben Einblick in die Arbeitsweise der einflussreichsten japanischen Animationskünstler der letzten zwei Jahrzehnte. Die Ausstellung wird von einem vielfältigen Vermittlungsprogramm mit Gesprächen, Führungen und Workshops begleitet.

## Ausstellung im Songtsen-House, Aug. – Nov. 2013

### Bilder aus Nepal, Foto-Ausstellung von Edvige dell'Ambrogio



Edvige dell'Ambrogio kennt Nepal seit 17 Jahren.

Auf ihrer vorletzten Reise 2012, die sie quer durchs Land führte, erstellte sie eine Serie von Schwarzweiss-Fotografien; anschliessend stellte sie die Bilder, in Zusammenarbeit mit Shyam Nepali von Rudra Band, in Patan aus.

Einige der wunderbaren und ausdrucksstarken Bilder werden im Songtsen House zu sehen sein und können käuflich erworben werden. Die Fotografien sind mit Passepartouts aus Nepal-Papier versehen und unter Glas in Tannenzweigenrahmen gesetzt. Der Verkaufserlös geht an das Projekt „Imagine Rainbow“ der Rudra Band.

Das Songtsen House ist an Veranstaltungsabenden eine Stunde vor Beginn geöffnet.



## Agenda

- 20.08. Beginn von Lu Jong nach den Sommerferien
- 22.08. Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche
- 23.08. Konzert der nepalischen Musikgruppe Rudra
- 30.08. Tibetisches Essen für Nomaden-Projekt in Osttibet
- 06.09. Filmreihe „Jenseits von Bollywood“: Salaam Bombay!
- 13.09. Comics und Animationsfilme aus Japan, Vortrag von Anette Gehrig
- 19.09. Tai Chi mit Dolma Soghatsang
- 20.09. Filmreihe „Jenseits von Bollywood“: Monsoon Wedding
- 04.10. Der spezielle koreanische Film (1): Mutter
- 10.10. Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche
- 11.10. Der spezielle koreanische Film (2): Pieta
- 17.10. Tai Chi mit Dolma Soghatsang
- 18.10. Von West nach Ost durch das Land des Donnerkeils, Bhutan-Film
- 24.10. Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche
- 25.10. Comics in Indien, Vortrag von Claudia Kramatschek
- 26.10. Vipassana Meditationstag mit Isis Bianzano und Samuel Theiler
- 01.11. Reise im Dolpo, Vortrag von BergFrau Claudia Schmid
- 07.11. Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche
- 08.11. Tibetisches Essen für Nomaden-Projekt in Osttibet
- 15.11. Traditionelle asiatische Medizin: Depressionen
- 21.11. Tai Chi mit Dolma Soghatsang
- 22.11. Filmreihe „Jenseits von Bollywood“: Midnight's Children
- 29.11. Der Ring des Buddha – ein Film über Tomi Hagen
- 05.12. Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche
- 06.12. Comics aus und über China, Bildervortrag von Alice Grünfelder

## 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: [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch).

## Mitgliedschaft Songtsen House

Einzelperson	Fr. 80.–
AHV, IV oder Legi	Fr. 50.–
Partnerschaft	Fr. 120.–

## 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).

## Spenden sind herzlich willkommen:

PC 87-737299-0

## Öffnungszeiten/Anfahrt

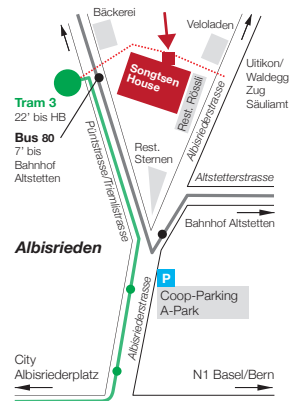
Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden jeweils eine Stunde vor dem Anlass (gilt nicht für Lu Jong und für die buddhistischen Belehrungen).

### Öffentlicher Verkehr

- **Ab Zürich HB:**  
Tram 3 bis Endstation „Albisrieden“, 22 Min.
- **Ab Bhf Altstetten:**  
Bus 80 bis Haltestelle „Albisrieden“, 7 Min.

### Privatfahrzeug

- **Parkhaus Coop Supermarkt**  
A-Park (Albisriederstr. 334)
- **Blaue Zone**



**SONGTSEN HOUSE**  
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

**Kulturzentrum  
Songtsen House**

Albisriederstrasse 379

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)