

Die aktuellen und detaillierten Informationen
immer auf www.songtsenhouse.ch/programm

Programm

Von Dezember 2013 bis März 2014



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.

GESELLSCHAFTSKRITIK IN BILDERN – COMICS AUS INDIEN

Comics? Indische Comics?? Manchem mag die Vorstellung fremd erscheinen, und vielleicht war das mit ein Grund, weshalb dieser informative illustrierte Vortrag von Claudia Kramatschek im Songtsen House am 25. Oktober 2013 nicht sehr gut besucht war. (Eine ausführlichere Version dieses Textes finden Sie auf unserer Webseite.)

Ja, Comics können durchaus ernste Themen aufgreifen, ja, Comics können Kunst sein, und ja, Indien hat eine eigenständige Graphic-Novel-Literatur. Etwa zwanzig Jahre nach der Geburt von „Superman“ erschienen in Indien in den 50-er Jahren des letzten Jahrhunderts erste Übersetzungen westlicher Comics in verschiedenen Landessprachen. Anand Pai, der Erfinder der indischen Comic-Industrie, begann in den 60-er Jahren, Teile der hinduistischen Epen Mahabharata und Ramayana in Comicform herauszugeben. Diese Geschichten transportieren einen Sozialkodex, der die heutigen Moralvorstellungen stark prägt. Daran stören sich auch ihre Kritiker: dass nämlich nicht-hinduistische Traditionen Indiens völlig ausgeblendet werden. In den 80-er Jahren tauchten die ersten indischen Superhelden auf: Bahadur, eine Art indischer Robin Hood, und später Devi, die eine gewisse Ähnlichkeit mit Lara Croft aufweist. Jeden Monat erschienen Hunderte von Comics.

Die Jahre zwischen 1947 und 1991 waren geprägt von sozialistischen Fünfjahresplänen, Staatsmonopolen und Protektionismus, laut Claudia Kramatschek eine Brutstätte der heute grassierenden Korruption. Anfang der 90-er Jahre wurde die Wirtschaft liberalisiert und das Land öffnete sich. Gleichzeitig begann sich ein hinduistischer Nationalismus zu etablieren, erstmals sichtbar geworden in der Zerstörung der Babri-Moschee 1992. Die Gesellschaft spaltete sich zunehmend in einen säkularen und einen religiös-fundamentalistischen Teil, und auch die Gräben zwischen Hindus und Moslems brachen wieder auf, was sich in Gewaltakten wie dem Massaker an Moslems durch marodierende Hindu-Nationalisten in Gujarat niederschlug. Bis heute dauert die Polarisierung die Gesellschaft an; die Gegensätze zwischen modernen säkularen und religiös-traditionalistisch orientierten Gruppen sind geblieben und die Kluft zwischen Arm und Reich wird breiter. Die wachsende Mittelschicht ist größtenteils an Aufstieg und Konsum interessiert, so

dass politische und soziale Veränderungen eher von Graswurzel-Bewegungen in ländlichen Regionen ausgehen könnten.

Manche der Autoren von Graphic Novels verstehen sich als Teil dieser Bewegung. Sie thematisieren unter anderem gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Probleme. Einer von ihnen ist Sarnath Banerjee, dessen Werk „Corridor“ als erste Graphic Novel Indiens bezeichnet wird. Als Vorgänger mag allerdings „**River of Stories**“ gelten, Orijit Sens Comic über die Stammesgesellschaften entlang des Narmada-Flusses und deren von Grossdamm-Projekten akut bedrohte Lebensweise. Ganz getreu

dem Motto des ersten indischen Präsidenten Jawaharlal Nehru, Staudämme seien die Tempel der Moderne, sind am Narmada-Fluss 30 Gross-Staudämme (wie der Sardar-Sarovar-Damm), 135 mittlere und 3000 kleine Staudämme geplant. Dabei wird



die dort ansässige Bevölkerung, die keine Landtitel vorweisen kann, ohne Entschädigung vertrieben.

In „**Corridor**“ dokumentiert und analysiert Sarnath Banerjee in lose verbundenen Geschichten das Leben im modernen urbanen Indien, zwischen sexueller Befreiung und gesellschaftlichen Zwängen. „Wir wollen unsere eigene Stimme wieder finden“, so Banerjee, „und das bedeutet: Geschichten aus unseren Leben.“ Hier streifen junge Menschen durch das postkoloniale Delhi auf der Suche nach ihrer Identität. Sie leben in einer eigenen indischen Moderne, ohne den Westen zu imitieren. Da ist zum Beispiel Digital Dutta, der dringend ein amerikanisches Visum braucht, damit seine Freundin ihn überhaupt heiratet. Oder Shintu, der jung verheira-

tet und sexuell verunsichert den Heiler Hakim Peshawari aufsucht. Dieser gibt ihm gute Ratschläge, die von Zurückhaltung beim Kaffeekonsum bis zu Enthaltbarkeit bei Verstopfung reichen. Banerjee beherrscht ein reiches Repertoire an Illustrationsstilen, das sich gerade in dieser Episode schön manifestiert: Während Hakim Peshawari in harten



Strichen und schwarz-weiß porträtiert ist, zeigt sich die angestrebte sexuelle Erfüllung in farbigen Collagen aus Bollywood-Plakaten.

Banerjee nennt Graphic Novels „kleine Literatur“. Er gründete dafür eigens einen Verlag namens Phantomville, in dem bisher zwei Bücher erschienen; beide beschäftigen sich mit dem Islam in Indien. In „**The Believers**“ (2006) von Abdul Sultan und Partha Sengupta kehrt ein in Edinburg lebender junger Muslim in seine Heimat Kerala zurück, nur um festzustellen, dass sich sein älterer Bruder zu einem glühenden Islamisten gewandelt hat. Der in Schwarzweiß und dezentem Braun gehaltene Band zeigt auf, dass Terrorismus auch seine Gründe hat – in diesem Fall in der Unterdrückung und Diskriminierung der indischen Moslems. „**Kashmir Pending**“ (2007) von Naseer Ahmed thematisiert die in Indien heikle und äusserst emotionsgeladene Kashmir-Frage und war schon deshalb kein Bestseller, obwohl der Autor keine Partei ergreift. Aber er



zeigt die Vergeblichkeit jeder Gewalt. Der Illustrator Saurabh Singh hat Fotografien aus dem Kashmir-Tal in eine Art gezeichneten Film mit samt Close-ups, Zoom und Schnitten umgesetzt. Die Geschichte beginnt ganz ohne Worte: Ein Junge steht in einem Boot auf dem Dal-See und wirft einen Stein. Ein Soldat hält ein Gewehr. Die Bilder zoomen auf seinen Finger am Abzug..

Die Illustrationen in Gautam Bhatias „**Lie:**

A Traditional Tale of Modern India“ steht in der Tradition islamischer Miniaturmalerei mit klein gehaltenen Bildern und dem typischen Stil der Gesichter im Profil und der detailreich gestalteten Kleidung. Inhaltlich spielt die Geschichte jedoch völlig in der Gegenwart. Bhatia schildert auf drastische, bisweilen zynische Weise das Leben im heutigen Indien, die Sehnsüchte, Vorurteile, Ungerechtigkeiten und Tabus, am Beispiel mehrerer Protagonisten. Da stecken beispielsweise ein paar Polizisten das unaufhörlich klingelnde Notfall-Telefon aus, um nicht gestört zu werden. Dazu heisst es: „Unterdessen waren in der Polizeistation die Polizisten damit beschäftigt, Rommé zu spielen, fern zu sehen und eine Minderjährige zu vergewaltigen. Ein normaler Tag.“

Auch Sarnath Banerjees „**Harappa Files**“, 2011 erschienen, beleuchtet in 41 „Dateien“ das Leben von heute. Es ist eine kritische Liebeserklärung an die Gegenwart Indiens. Das erste Bild heisst „Cracks“, „Risse“, und zeigt symbolisch ein kleines Boot mit einem starken Aussenbordmotor: Ein Land bewegt sich mit Schnellboot-Tempo in die Zukunft, aber wenn es sich dabei um einen alten Kahn handelt, wird das schief gehen. Andere Bilder thematisieren die Bürokratie, die Korruption, das ausgeprägte Wettbewerbsdenken (eine gute Ausbildung bedeutet sozialen Aufstieg), die umzäunten und bewachten Reicheghettos und allgemein die Klassenfrage, die der Autor für wichtiger als das Kastenproblem hält. „Harappa Files“, Banerjees drittes Buch, steht in der Tradition der Geschichtenbücher aus islamischer Zeit. Er bezieht sich bewusst auf das islamische Indien, um zu zeigen, dass auch diese Religion und Kultur, genauso wie die christliche und andere, Indien geprägt hat – und nicht nur der Hinduismus. Die erste Graphic Novel, die sich mit der neueren Geschichte Indiens befasst, ist „**Delhi Calm**“ von Vishwajyoti Ghosh. Sie erschien 2010 nach fünfjähriger Produktionszeit und beschreibt die Zeit des 1975 von Indira Gandhi verhängten, unterdessen fast vergessenen, zweijährigen Ausnahmezustands. Eine Zeit, in der über 100.000 Menschen verschwanden, die Meinungsfreiheit eingeschränkt war und sich in der demokratischen Fassade Indiens erste Risse zeigten.

4 | Rückblick

Zwei erst kürzlich erschienene Bände, „**Adi Parva**“ von Amruta Patil und „**Sita's Ramayana**“ von Samhita Arni und Moyna Chitrakar, greifen die historischen Epen Mahabharata bzw. Ramayana jeweils aus einer neuen Optik auf. Patil zeigt, dass das Mahabharata sehr viel mehr ist als eine bloße Schilderung des Kampfes zwischen Göttern und zwischen Sippen. Es ist ein Werk, in dem es um Körper, Geist und Seele geht, und darum, wie man leben und richtig handeln soll. Beide Bücher sind wunderbar mit farbigen, grossflächigen Bildern illustriert. Patils Darstellungen erinnern an die Bilder der ersten modernen Malerin Indiens, Amrita Sher-Gil (1913–1941). Chitrakars Illustrationen sind Adaptationen traditioneller bengalischer Bilderrollen, wie sie die wandernden Geschichtenerzähler bei ihren Auftritten verwenden. Den meisten dieser indischen Graphic Novels ist zweierlei gemeinsam: Erstens

sprechen sie von einer eigenen indischen Moderne, die weder in der Zeit stehen geblieben ist noch den Westen kopiert, sind aber gleichzeitig mit Bildern illustriert, die auf indische Traditionen zurückgreifen. Zweitens sind sie alle in englischer Sprache geschrieben. Eine Übertragung ins Hindi ist schon aus finanziellen Gründen nicht denkbar, und Übersetzungen zwischen den einzelnen Landessprachen kommen auch in der Literatur kaum vor: So bleibt der Zugang zu Comics in Bengali oder Malayalam den meisten indischen LeserInnen verwehrt. Die englischsprachigen Graphic Novels finden in Indien eine beschränkte, aber treue Leserschaft, im Westen sind sie weitgehend unbekannt. „Sita's Ramayana“ immerhin war ein New York Times Bestseller, und Sarnath Banerjee verbindet in seinen neuesten Geschichten Berlin mit Indien. (DR)

Veranstaltungen

Freitag, 6. Dezember 2013

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.–

**ASIEN
IN COMICS**



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.

Samstag, 7. Dezember 2013

11.00 – 17.00 Uhr

Weihnachtsverkauf mit Buchantiquariat

Sind Sie noch auf der Suche nach einem besonderen Weihnachtsgeschenk? Vielleicht finden Sie bei uns genau das Richtige! Schauen Sie unverbindlich herein. Bei Kaffee, Chai und kleinem Gebäck stöbern Sie in aller Ruhe durch unser Sortiment an Büchern, tibetischen Handarbeiten und Geschenkartikeln. Wir haben auch eine schöne



Sammlung antiquarischer Bücher über Tibet und über Buddhismus erhalten, die einen neuen Besitzer suchen. Darunter sind zum Beispiel Raritäten von Sven Hedin und anderen, zum Teil als Erstausgaben. Dazu haben wir eine kleine Auswahl von Buddhastatuen, die sich drinnen wie draussen wohl fühlen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Donnerstag, 12. Dezember 13
19.30 Uhr

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Freitag, 13. Dezember 2013
19.30 Uhr

Weihnachtessen Deutschkurs

Kosten Fr. 25.– pro Person
(ohne Getränke)

Die tibetischen Asylsuchenden, die regelmässig den Deutschkurses Nyima im Songtsen House besuchen, kochen für die Gäste und möchten mit dem Reinerlös die Kosten für das Kursmaterial sowie für einen gemeinsamen Ausflug decken. Anmeldungen an Tel. 044 400 55 59 oder an anmeldung@songtsenhouse.ch bis spätestens 4. Dezember 2013 (Rückrufnummer oder Email-Adresse hinterlassen, mit Angabe Anzahl Essen vegetarisch bzw. mit Fleisch).

Donnerstag, 19. Dezember 13
19.30 Uhr
Unkostenbeitrag Fr. 20.–

Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche
Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation
Details s. Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“

bis Dienstag, 17. Dezember 13
ab Dienstag, 7. Januar 2014
19.15 – 20.45 Uhr
Kursgeld Fr. 30.–
Fr. 120.– im 5-er Abo

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet mit Karin Waller **jeden Dienstag, ausser am 11.2. und 18.2.**

Lu Jong hilft bei Rückenschmerzen, Rheuma, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen usw.
Details s. Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“

Donnerstag, 16. Januar 2014
19.30 Uhr
Unkostenbeitrag Fr. 20.–

Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche
Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation
Details s. Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“

Freitag, 17. Januar 2014
19.30 Uhr
Eintritt Fr. 15.–

Medizin in Tibet – Zwischen Gebet und Spritze **Vortrag von Dr. Mona Schrempf**

Wie geht es der tibetischen Medizin in Tibet heute? Welchen Herausforderungen muss sie sich stellen und welches sind ihre Chancen in Tibet, in Asien und im Westen? Mona Schrempf berichtet über ihre Forschungen im osttibetischen Amdo, wo sie am Qinghai Tibetan Medical Hospital traditionelle Ärzte wie auch privat praktizierende Heiler begleitete und befragte. Sie interessierte sich im Besonderen für die sogenannten Wind-Krankheiten und die Verschreibungspraxis. Das breite Spektrum an Methoden, von traditionellen Gebeten bis zur Antibiotikaspritze, widerspiegelt den gesellschaftlichen Wandel. Gleichzeitig schreitet die Globalisierung der traditionellen asiatischen Medizin voran. Die Referentin selber fördert die Anerkennung der tibetischen Medizin im Westen.

**ASIATISCHE
MEDIZIN**



6 | Veranstaltungen

Dr. Mona Schrepf hat Ethnologie an der Freien Universität Berlin studiert und dort über Bön-Maskentänze in Amdo promoviert. Ihre Forschungen befassen sich vorrangig mit Gesundheit und Krankheit in tibetischen und tibeto-burmanischen Gemeinschaften im Himalaya und dem heutigen China.

Donnerstag, 23. Januar 2014

19.30 Uhr

Kursgebühr 15.– Fr.

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Chinesische Bewegungslehre mit Übungen

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“

Freitag, 24. Januar 2014

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

SolarWanderkinoNepal präsentiert Filme, gefilmt von Einheimischen in Westnepal

Der Abend ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal und dem SolarWanderkino Nepal

SolarWanderkinoNepal hatte nepalesische Hauptfilme im Gepäck und brachte eine Kamera mit. Die Menschen in den Dörfern hatten die Gelegenheit, einen Kurzfilm über ihre lokalen Anliegen zu drehen. Die so entstandenen Filme wurden vor Ort geschnitten und im Freien vor dem jeweiligen Hauptfilm gezeigt. Die Vereinigung zeigt eine Diaschau der Tournee durch die Dörfer des mittleren Westens Nepals, in denen sie mit Kino, Kamera und Eseln unterwegs war. Ferner werden zwei von Dorfbewohnern gedrehte Filme zu sehen sein:

Days Out – Phatkane

(SolarWanderkinoNepal, Nepal 2013, OV/d oder e, 16 Minuten)

Ein bewegender, auf der Tour entstandener Kurzfilm, gefilmt von den Leuten von Simser, die die Tradition hinterfragen, gemäss derer Frauen während der Menstruation im Stall oder auf dem Feld bleiben müssen.

Siradi Dances – Saramnacha – Deuda – Damaha

(SolarWanderkinoNepal, Nepal 2013, OV/d, 18 Minuten)

Tänze und Schwerttänze wollen von der Bevölkerung in Siradi filmisch festgehalten werden. Ein ganzes Dorf kommt zusammen; spontan entsteht ein kleines Festival.

Samstag, 25. Januar 2014

13.00 Uhr,

Türöffnung 12.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

6. Koreanisches Filmfestival

Wir laden Sie bereits zum sechsten koreanischen Filmfestival im Songtsen House ein. Wir bieten wieder ein abwechslungsreiches Programm mit bewegendem Inhalt: Von Menschlichkeit im Krieg über eine romantische Geschichte im Polizeidienst bis zum Film über eine schwierige Kindheit.

Vor dem Abendfilm speisen wir Mandu, Kimchi & Co.





13.00 – 15.00 Uhr

Im Rausch der Farben und der Liebe –Chihwaseon

Regisseur Im Kwon-taek, der grand old man des koreanischen Films, erzählt in seinem 2002 produzierten Film Chihwaseon in Rückblicken das Leben des Malergenies Jang Seung-eop. Vom Strassenkind avanciert er zum begehrtesten Künstler seines Landes. Er schafft es sogar bis an den Hof des Landesherrschers. Doch seine fortwährende Suche nach künstlerischer Befriedigung richtet ihn langsam zugrunde.

Der Film spielt in den letzten Jahrzehnten des 19. Jahrhunderts, während einer Zeit, in der Korea gegen den Einfluss der benachbarten Grossmächte China und Japan und für seine Eigenständigkeit kämpfte. So ist das Werk des Malers auch als Zeugnis der Stärke und Einzigartigkeit der koreanischen Kultur zu verstehen. Der Regisseur zeigt das wechselvolle Künstlerleben, umrahmt von impressionistischen Naturaufnahmen, die ihrerseits fast wie gemalte Bilder wirken. (120 Minuten, Koreanisch mit englischen Untertiteln)

15.15 – 16.35 Uhr

Der Weg nach Hause



Der siebenjährige Sang Woo wird eines Tages zu seiner stummen, gebrechlichen Grossmutter aufs Land abgeschoben. Hier treffen nicht nur Jung und Alt, sondern auch Fortschritt und Tradition aufeinander. Der kleine Junge aus Seoul, der mit Coca Cola und Gameboy gross geworden ist, ist mit dem einfachen rückständigen Landleben überfordert, rebelliert gegen seine Grossmutter und macht ihr das Leben schwer. Die Grossmutter dagegen begegnet ihm mit grosser Liebe und viel Verständnis. Der Film ist ein schönes Lehrstück über das Wunder, das bedingungslose Liebe bewirken kann.

Es ist dies der zweite Film von Regisseur Lee Jeong-hyang. Er war in Korea sehr erfolgreich und übertraf gar den Kassenschlager E.T. (88 Minuten, deutsch synchronisiert)

16.45 – 18.15 Uhr

A Brand New Life



Inspiriert von seiner eigenen Kindheit debütierte der französisch-koreanische Regisseur und Filmemacher Ounie Lecomte im Jahr 2009 mit einem Film über ein Mädchen, das 1975 in einem katholischen Waisenhaus in Seoul untergebracht war. Sein Vater hatte nach seiner Wiederverheiratung die neunjährige Tochter dort abgegeben. Im Waisenhaus versucht sie ihr Schicksal zu verarbeiten und kämpft mit der Unsicherheit einer möglichen Adoption. Einerseits findet das Mädchen Freunde im Heim, andererseits wehrt sie sich, auch mit Gewalt, gegen ihre neue Umgebung. Schliesslich wird Jin-hee von einem französischen Paar adoptiert, das sie gespannt auf dem Flughafen erwartet. (90 Minuten, Koreanisch mit englischen Untertiteln)

18.15 – 20.15 Uhr

Koreanisches Essen: Mandu und Kimchi

20.15 – 21.55 Uhr

I am a Cyborg – but that is okay

Young-goon, die in einer Fabrik Radiogeräte zusammenbaut, glaubt, sie sei ein Cyborg, also ein Mischwesen aus Organismus und Maschine. Sie verweigert Nahrung und setzt sich stattdessen unter Strom, indem sie sich direkt an eine Steckdose anschliesst, um ihre Batterien aufzuladen. Daraufhin wird sie in die psychiatrische Klinik eingewiesen. Dort findet der junge notorische Dieb Young-goon Gefallen an ihr. Kurz vor dem Hungertod rettet er ihr das Leben mittels einer List, die sich an der Logik ihrer Gedankenwelt orientiert.

Der Film fand grosse Beachtung an der Berlinale 2007, wo der Regisseur Park Chan-wook („Old Boy“) die Essenz seines Films wie folgt auf den Punkt brachte: „Liebe ist, den Anderen so zu akzeptieren, wie er ist.“

„Der Regisseur erzählt eine von tiefem Mitgefühl geprägte Liebesgeschichte in Pastellfarben, die oft ins Surreale driftet“ (Frankfurter Allgemeine). (105 Minuten, deutsch synchronisiert)



Jeweils Donnerstags,

30. Januar und 6., 20.,

27. Februar

19.00 Uhr

Kursgeld Fr. 50.– bis 70.–

Anwesenheit an allen Abenden
empfehlenswert

Vipassana Abendkurs mit Isis Bianzani **Wie können wir Ruhe, Glück und ein Gefühl von** **Verbundenheit finden?**

Vipassana bedeutet Einsicht in die Natur der Dinge, die Wirklichkeit so sehen, wie sie ist. Wir versuchen unser Herz, unseren Geist und Körper und die Welt um uns herum entspannter wahrzunehmen und dadurch besser zu verstehen.

Durch möglichst kontinuierliche und wohlwollende Achtsamkeit sind wir in Kontakt mit allen Erfahrungen – sei es auf körperlicher oder geistiger Ebene – und erkennen mit der Zeit deren Natur, im Speziellen ihre Vergänglichkeit. Dies hilft uns, eine freundlichere und klügere Beziehung zu uns und anderen zu entwickeln.

Die Abende beinhalten kurze theoretische Anregungen, einfache Körperübungen, geleitete Sitz- und Gehmeditationen sowie die Möglichkeit, Fragen zur Praxis zu stellen und die Umsetzung der Meditation im Alltag zu erörtern.

Die Kursleiterin Isis Bianzani widmet sich seit 1983 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung unter Lehrenden der Theravada- und der tibetischen Mahayana-Tradition in Europa, Asien und den USA. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassana-kurse und ist im Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg.

AnfängerInnen und Geübte sind gleichermaßen willkommen!

Mitbringen: lockere Kleidung und Sitzunterlagen. Sitzkissen vorhanden.

Kurskosten 50 bis 70 Franken – je nach Anzahl TeilnehmerInnen (für Raummiete, Versandkosten und Spesen). 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 (Abendkurse)

Freitag, 31. Januar 2014

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.–



Achtsamkeitsmeditation und psychische Gesundheit

Vortrag und praktische Übungen von Dr. Martin Kalff

Der Vortrag führt durch folgende Themen:

Achtsamkeit als wesentlicher Bestandteil buddhistischer Meditation, Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit von Achtsamkeitsmeditation, adaptierte Anwendungen im Bereich von Therapie und psychischer Gesundheit, Achtsamkeit und Gehirn, das Modell der neuronalen Integration (Cozolino, Dan Siegel) mit Querverbindungen zur Psychologie von C.G. Jung und Sandspieltherapie. Der Vortrag wird von praktischen Übungen begleitet.

Dr. phil. Martin Kalff arbeitet mit der Sandspieltherapie, die auf der Psychologie von C.G. Jung, Margret Lowenfeld und Einflüssen von östlichen kontemplativen Traditionen begründet ist. Er ist Meditationslehrer. Seit 1969 beschäftigt er sich mit buddhistischer Praxis.

Freitag, 7. Februar 2014

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.–



Drei bewegte Blicke auf Tibet (1):

Angry Monk – die filmische Geschichte des rebellischen Mönchs Gendun Choephel von und mit dem Filmemacher Luc Schaedler

Tibet, geheimnisvolles Dach der Welt, Sitz erleuchteter Mönche – nur einer legt sich quer: Gendun Choephel heisst der streitbare Mönch, der sich 1934 vom klösterlichen Leben abwendet und in die Moderne aufbricht.

Er ist ein Rebell, der die Gemüter der tibetischen Obrigkeit erhitzt. Ein reinkarnierter Lama, der auch die Frauen und den Alkohol liebt. Ein Freigeist, der seiner Zeit weit voraus ist und heute zu einem Hoffnungsträger für ein freies Tibet geworden ist. Die cineastische Zeitreise nimmt die Lebensgeschichte dieses unorthodoxen Mönchs zum Anlass, um ein Bild von Tibet aufzudecken, das gängigen Klischees zuwiderläuft. Zahlreiche verblüffende und seltene historische Aufnahmen werden hier erstmals einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Elegant und überraschend erwehrt der Film Damals und Heute: Archivbilder von prächtigen Karawanen und Klöstern wechseln sich ab mit Szenen von Discos und Bildern von mehrspurigen Schnellstrassen in Lhasa, wo Pilger sich niederwerfen, um ihr Heiligtum zu umrunden. Luc Schaedler ist durch und durch mit dem Filmwesen verbunden: Er studierte Ethnologie und Filmwissenschaft und debütierte 1997 mit

dem Film „Made in Hongkong“. Seit 1986 wirkt er im Zürcher Kino Xenix mit. Nach der Filmvorführung diskutiert er mit dem Publikum unter Leitung des tibetischen Filmemachers Lobsang Sotrug.

Donnerstag, 13. Februar 2014

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag Fr. 20.–

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

Details s. Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“

Freitag, 14. Februar 2014

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.–

**ASIATISCHE
MEDIZIN**



Tibetische Arzneimittel mit vernetzter Wirkung – altes Wissen trifft auf neue Forschung

**Vortrag von Dr. Herbert Schwabl, Geschäftsführer der
Padma AG**

Tibetische Arzneimittel können insbesondere bei chronischen Krankheiten helfen. Bekannt ist die Wirkung bei Durchblutungsstörungen als Folge von Arteriosklerose oder Diabetes, oder bei Reizmagen (chronische Verdauungsschwäche). Neue Forschungsergebnisse lassen erkennen, dass die tibetischen Kräutermischungen durch ihre vernetzte Wirkungsweise an verschiedenen Stellen im Organismus ansetzen. Das heisst auch, dass das alte Heilwissen der Tibeter modernsten Forschungsansätzen genügen kann. Dies anzuerkennen fällt den Arzneimittelbehörden in Europa aber schwer: Wie kann es sein, dass ein aus der Tradition stammender Forschungsansatz wirksam ist? Dr. Herbert Schwabl ist Forschungsleiter und Geschäftsführer der Padma AG, Schweiz. Das spezialisierte Schweizer Unternehmen arbeitet seit mehr als 40 Jahren an der Erforschung der tibetischen Arzneimittel.

Freitag, 21. Februar 2014

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.–

**ASIATISCHE
MEDIZIN**



Atembeschwerden, Lungenkrankheiten und Erkältungen – was sagt die chinesische und uigurische Medizin dazu?

mit Dr. Adrien Berthoud und Endili Memetkerim

Im Winter ist es feucht und kalt – nicht immer, aber mehr als in anderen Jahreszeiten. Kaum die beste Zeit für unser Atemsystem: Häufig werden wir von Erkältungen, Atembeschwerden und im schlimmeren Fall auch von Lungenkrankheiten geplagt. Welche Antworten auf diese Beschwerden hat die Naturheilkunde aus Ostturkestan und China? Dr. Adrien Berthoud, der auch Alternativmedizin praktiziert, und der uigurische Naturheilarzt Endili Memetkerim sagen uns, wie in ihrer Tradition mit Atemwegbeschwerden umgegangen wird. Die Besucherinnen und Besucher können zu diesem Thema gerne auch Fragen stellen.

Freitag, 28. Februar

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Moderne Physik (nicht nur) für BuddhistInnen

Vortrag von Dana Rudinger mit Experimenten und Diskussion

Die Referentin beschreibt wichtige Aspekte der modernen Physik, insbesondere der Quantenmechanik, aus historischer Perspektive so-



wie deren Konsequenzen für das naturwissenschaftliche Weltbild. Die Quantenmechanik ist innerhalb der Physik und ihrer technischen Anwendungen äusserst erfolgreich; ihre Interpretation erweist sich jedoch als schwierig. Beispielsweise zeigt ein physikalisches System, je nach Fragestellung, Wellen- oder Teilchencharakter; sein Erscheinungsbild wird somit vom Beobachtenden beeinflusst. Sein Verhalten kann nur mit Hilfe von Wahrscheinlichkeiten beschrieben werden, was einem strengen Kausalprinzip widerspricht. Wo gibt es Parallelen, wo Widersprüche zur buddhistischen Sichtweise?

Dr. Dana Rudinger ist seit über zehn Jahren an "Science meets Dharma" beteiligt. Sie ist Physikerin mit nur marginalen Kenntnissen des Buddhismus und freut sich deshalb auf eine Diskussion mit den Besucherinnen und Besuchern. Kollekte zugunsten des südindischen Nonnenklosters Jangchub Choeling.

Donnerstag, 6. März 2014

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag Fr. 20.–

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

Details s. Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“

Freitag, 7. März 2014

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.–

Drei bewegte Blicke auf Tibet (2):

Tibi und seine Mütter

Ein Film von Ueli Meier, der den Film präsentiert, über den ebenfalls anwesenden Tibi Lhundub Tsering und seine Mütter

Im Film „Tibi und seine Mütter“ erzählt der Filmer und Produzent Ueli Meier die bewegende Lebensgeschichte von Tibi Lhundub Tsering, der 1963 als siebenjähriges tibetisches Flüchtlingskind von einer privaten Hilfsorganisation zu seiner Pflegemutter in die Schweiz gebracht wurde. Tibis in Indien zurückgebliebene leibliche Mutter wusste nichts davon.

Durch einen Artikel über Tibi im „Magazin“ des Tages-Anzeigers erkannte Ueli Meier das Potential für einen Film, das in Tibis Leben und seiner Suche nach sich selbst steckte. Es sind seine Mütter, seine „Amala“ Youden und sein schweizerisches „Müeti“ Frau Graber, die darin die wichtigsten Rollen innehaben. So thematisiert der Film ohne aufdringliche Effekte die Vielschichtigkeit menschlicher Beziehungen. Durch den tibetischen Hauptdarsteller erhält man Einblicke in ein weiteres trauriges Kapitel der tibetischen Diaspora. Der Filmer Ueli Meier und Tibi Lhundub Tsering sind anwesend und diskutieren mit den Anwesenden unter der Leitung des tibetischen Filmemachers Lob-sang Sotrug.



Donnerstag, 13. März 2014

19.30 Uhr

Kursgebühr Fr. 15.–

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

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“

**Freitag, 14. März 2014 im
Songtsen House in Zürich**
19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.–

**Samstag, 15. März 2014 im
Liechtensteinischen Gymnasium
in Vaduz mit der Tibet-
Unterstützung Liechtenstein**

19.00 Uhr

Eintritt Fr. 15.–



Donnerstag, 20. März 2014
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag Fr. 20.–

Freitag, 21. März 2014
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Bedrängte Nomaden Tibets

Bildervortrag des Tibet-Spezialisten Klemens Ludwig

Im historischen Tibet waren die Nomaden und Halbnomaden das Rückgrat der Gesellschaft. Sie stellten mehr als die Hälfte der etwa sechs Millionen Bewohner. Ihre Gebiete erstreckten sich über grosse Teile von Amdo (Nordost-Tibet), Kham (Südost-Tibet) sowie den Westen, die Changtang-Hochebene, wo sie mit ihren Yak-, Schaf- oder Ziegenherden umhergezogen sind. Manche haben auch Salzhandel mit Indien betrieben.

Allen Versuchen der Zerstörung ihrer Kultur etwa durch die Kulturrevolution haben sie sich ebenso erfolgreich widersetzt wie den Härten der Natur. Nun propagiert die moderne Volksrepublik eine Kampagne „zum Schutz und Erhalt der Weideflächen“. Den Nomaden wird vorgeworfen, sie besässen zu grosse Herden, die dazu beitragen, das ökologische Gleichgewicht zu zerstören und der Erosion Vorschub zu leisten. Die Kampagne zielt darauf ab, dass die Herden drastisch verkleinert oder ganz aufgegeben werden. Damit bliebe den Nomaden nur die Ansiedlung an Orten, die keinerlei wirtschaftliche Perspektive bieten – und ein Grundpfeiler der tibetischen Gesellschaft wäre zerstört.

Klemens Ludwig bereiste Tibet seit 1986, bis ihm die chinesischen Behörden 2004 die Einreise verweigerten. In den 90er Jahren besuchte er die Nomadengebiete Osttibets. Mit seiner Beamer-Präsentation bringt er dem Publikum die Faszination und Härte des Nomadenlebens nahe, verdeutlicht die aktuelle Bedrohung und zeigt Perspektiven auf.

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

Details s. Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“

Drei bewegte Blicke auf Tibet (3):

Die Salzmänner von Tibet

Film von Ulrike Koch über die traditionelle Salzgewinnung in Tibet

Ulrike Kochs bildmächtiger Dokumentarfilm fängt die karge Schönheit der baum- und strauchlosen Weiten, die von Sonne und Regen gegebten Gesichter der Bewohner und das archaische Leben über die aussterbende Kultur der Salznomaden in grossartigen Bildern ein. Seit uralten Zeiten leben die Hirtennomaden Nordtibets unter extremen Umweltbedingungen auf den Hochplateaus des Himalaja und bewirtschaften mit ihren Yaks das höchstgelegene Weideland der Erde. Jedes Jahr im Frühling machen sich die Männer eines Nomadenstammes mit ihren robusten Packtieren auf die lange und beschwerliche Reise zu den Salzseen. Die Salzseen des Himalaja zählen zu den grössten Salz-

vorkommen der Welt. Das Salz wird heute zunehmend industriell genutzt und mit Lastwagen abtransportiert. Der Film dokumentiert mit berücksichtigenden Bildern eine dieser traditionellen, von religiösen Riten geprägten und vom technischen Fortschritt bedrohten Karawanen der Nomaden, die mit weit über hundert Yaks zu den Salzseen ziehen, um das „Weisse Gold“ in ihre Täler zu holen. Womöglich dokumentierte die Filmemacherin Ulrike Koch 1997 eine der letzten traditionellen Salzkarawanen. Der tibetische Filmemacher Lobsang Sotrug führt in den Film ein und leitet die Diskussion.

Donnerstag, 27. März 2014

19.30 Uhr

Kursgebühr Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Chinesische Bewegungslehre mit Übungen

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“

Donnerstag, 3. April 2014

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag Fr. 20.–

Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche

Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

Details s. Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“

Samstag, 5. April 2014

17.00 Uhr,

Nachessen ab 19.00 Uhr

Essen Fr. 20.– pro Person

(ohne Getränke)

Mitgliederversammlung des Vereins Songtsen House und Nachtessen

Details folgen.

Anmeldung fürs Essen bitte spätestens bis 30. März an 044 400 55 59 oder anmeldung@songtsenhouse.ch (Rückrufnummer oder Email-Adresse hinterlassen und angeben, ob vegetarisch oder nicht)

Songtsen House-Shop – online

Neu finden Sie zusätzlich zu einer Buchauswahl auch Artikel wie CDs, Landkarten, Gebetsfahnen und Katakas in unserem Online-Shop. Besuchen Sie uns doch auf unserer Website unter www.songtsenhouse.ch/shop und stöbern Sie in unserem Sortiment. Mit einer Bestellung der Artikel unterstützen Sie das Kulturzentrum. Herzlichen Dank!
Die folgenden Graphic Novels sind auf Bestellung in unserem Shop erhältlich.



Sarnath Banerjee: „Harappa Files“, Harper Collins 2011, Fr. 32.– (Englisch). Banerjee beschreibt in doppelseitigen illustrierten Kürzestgeschichten – oder kommentierten Bildern – Probleme des heutigen modernen Indiens: Bürokratie, Korruption, Wettbewerbsdruck, die massiven sozialen Unterschiede. Der Autor kombiniert geschickt einen variantenreichen Zeichenstil mit bissigen Kommentaren.



Samhita Arni, Moyna Chitrakar: „Sita's Ramayana“, Tara Publications 2012, Fr. 19.90 (Englisch). Das bekannte hinduistische Epos Ramayana, erzählt aus der Sicht der Frau des Helden. Sie muss mit dem paternalistischen Ehrenkodex ihrer Gesellschaft und dem Wissen leben, dass ihretwegen ein Krieg geführt wurde. Illustriert mit farbenprächtigen Bildern in der bengalischen Tradition.

14 | Regelmässige Veranstaltungen

Jeweils am Donnerstag,

19. Dezember, 16. Januar,

13. Februar, 6. März, 20. März,

3. April, 8. Mai, 19. Juni, 10. Juli

19.30 – 21.00 Uhr

Unkostenbeitrag Fr. 20.–



Donnerstag, 12. Dezember,

23. Januar, 13. März, 27. März

Kursgebühr Fr. 15.–

5. Januar, 2. Februar,

2. März, 6. April

10.00 – 11.00 Uhr,

Einlass ab 9.30 Uhr bis

spätestes 10 Uhr

Eintritt Fr. 30.–



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 geistreichen und humorvollen Belehrungen von Lama Kunsang treffend beschrieben werden. Der Lama gibt einfache und nachvollziehbare Anleitungen, wie durch die regelmässige Praxis von Meditation ein glücklicherer Bewusstseinszustand erreicht werden kann. Wer klug ist, regelmässig meditiert, fühlt sich ausgeglichener und zufriedener.

Lama Kunsang Rinpoche ist Leiter des Drikung Kagyu Dorje Ling-Centers in Frauenfeld (www.drikung.ch). Er verfügt nach eigenem längeren Retreat und einigen Jahren im Tibet-Institut Rikon über weitreichende Erfahrungen.

Die Teachings können ohne Vorkenntnisse und auch einzeln besucht werden.

Tai Chi

mit der tibetischen Naturheilärztin Dolma Soghatsang

Die tibetische Naturheilärztin Dolma Soghatsang, die in Kloten eine Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin betreibt, führt einmal im Monat ins Tai Chi ein. Wir machen Übungen im Yang-Stil, der sich durch besonders weiche Bewegungen auszeichnet.

Das Taijiquan, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine im Kaiserreich China entwickelte, heute weltweit verbreitete Kampfkunst. In der Volksrepublik China werden einzelne Bewegungsabläufe als Volkssport praktiziert, der die Gesundheit, die Persönlichkeitsentwicklung und die Meditation unterstützen kann.

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

Klangmeditation heisst verbunden sein zwischen Himmel und Erde.

geführt von Roger Nyima Hollenstein (www.sonnenklang.ch)

Klangmeditation spricht den Menschen in seiner Ganzheit an. Sie führt in eine Tiefenentspannung und zu sich selbst. 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 Wahrnehmungen, die im Alltagsstress untergehen. 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 Klangmeditationen werden 2014 weitergeführt, jeweils am ersten Sonntag des Monats.

Jeden Montag, mit gewissen Ausnahmen
19.00 – 21.00 Uhr

Jeden Dienstag, ausser am 11. und 18. Februar
19.15 – 20.45 Uhr

Kosten: Fr. 30.– pro Abend oder 5-er Abo für Fr. 120.– (Studenten/AHV/IV Fr. 25.– pro Abend oder 5-er Abo für 100.–). Bitte jeweils vor dem Kurs bezahlen – für abgezählte Beträge sind wir dankbar. Privatkurse auf Anfrage.



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

Jeden Mittwoch, mit Ausnahme der Schulferien und des 22. Mai
19.00 – 21.00 Uhr

Jeden Sonntag ausser 17. 4. sowie 12. und 19. 5.
14.00 – 17.00 Uhr
Sommerpause 1.7. bis 24.8.

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

LU JONG – Heilyoga aus Tibet effizient – einfach – energetisch

mit Karin Waller (www.lujong.org, www.tulkulobsang.org)

- Lu Jong hilft bei Rückenschmerzen, Rheuma, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen u.ä., ersetzt aber keine ärztliche Behandlung.
- 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.

Karin Waller erlernte Lu Jong 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. Für Diebstahl, Unfälle, Verletzungen, u.ä. wird nicht gehaftet.

Tibetischkurs für tibetische Kinder

Tibetische Kinder haben Gelegenheit, ihre Muttersprache mündlich und schriftlich zu erlernen. Die Kurse werden von der Tibeter Gemeinschaft Zürich organisiert. Anmeldung und genaue Daten bei Herrn Topgyal Ngingthatshang, 8606 Greifensee, Tel. 044 940 90 51, 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

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 E-Mail: deutschkurs@songtsenhouse.ch

Agenda

06.12.	„Comics über und aus China“, Alice Grünfelder
07.12.	Weihnachtsverkauf mit Buchantiquariat
12.12.	Tai Chi mit Dolma Soghatsang
13.12.	Weihnachtsessen Deutschkurs
19.12.	Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang
07.01.	Beginn Lu Jong
16.01.	Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang
17.01.	„Medizin in Tibet – zwischen Gebet und Spritze“, Mona Schrempf
23.01.	Tai Chi mit Dolma Soghatsang
24.01.	Wanderkino in Nepal
25.01.	6. Koreanisches Filmfestival
30.01.	Vipassana-Kurs mit Isis Bianzано
31.01.	„Achtsamkeitsmeditation und psychische Gesundheit“, Martin Kalfß
06.02.	Vipassana-Kurs mit Isis Bianzано
07.02.	Film „Angry Monk“ mit Luc Schaedler
13.02.	Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang
14.02.	„Tibetische Arzneimittel“, Herbert Schwabl
20.02.	Vipassana-Kurs mit Isis Bianzано
21.02.	„Atembeschwerden, Lungenerkrankheiten, Erkältungen“, A. Berthoud, E. Memetkerim
27.02.	Vipassana-Kurs mit Isis Bianzано
28.02.	„Moderne Physik“, Dana Rudinger
06.03.	Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang
07.03.	Film „Tibi und seine Mütter“ mit Diskussion
13.03.	Tai Chi mit Dolma Soghatsang
14.03.	„Bedrängte Nomaden Tibets“, Klemens Ludwig
20.03.	Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang
21.03.	Film „Die Salzleute von Tibet“
27.03.	Tai Chi mit Dolma Soghatsang
03.04.	Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang
05.04.	Mitgliederversammlung Songtsen House

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 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.

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.

Spenden sind herzlich willkommen:

PC 87-737299-0

Öffnungszeiten/Anfahrt

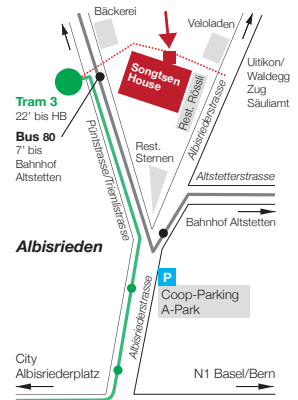
Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden jeweils eine Stunde vor dem Anlass (gilt nicht für Lu Jong und für die buddhistischen Belehrungen).

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

www.songtsenhouse.ch