

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

# Programm

Von August 2014 bis November 2014



Jagd nach dem Heilpilz Yartsa Gunbu in Tibet und Nepal (Bild: Emilia Sulek)

## 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.**

# DENG DENG, BABA, PINGPING COMICS ÜBER UND AUS CHINA

Am 6. Dezember 2013 präsentierte die Sinologin Alice Grünfelder im Rahmen unserer Reihe „Comics in Asien“ im Songtsen House eine Auswahl aus Comics über China, die das Bild des Landes der Mitte im Westen widerspiegeln, und stellte moderne chinesische Comics in Bezug zu den japanischen Mangas, kommunistischen Propaganda-Comics und der Tradition der chinesischen Malerei.

Einer der ersten Comics, der sich mit China befasste, war Hergés 1936 erschienenes Buch „**Der blaue Lotos**“ aus der Reihe „Tim und Struppi“. Tim (Tintin) und seine Freunde begegnen darin der fremden Kultur erstaunlich offen, es wird sogar Kritik laut am kolonialen Gehabe der Europäer und den gegenseitigen Vorurteilen, wie im Gespräch zwischen Tim und seinem Freund Tschang: Die Chinesen halten alle Weißen für Mörder, während sich die Westler die Chinesen alle als „gerissene und grausame Menschen“ vorstellen, „dass sie einen Zopf haben und dass sie nichts anderes tun als faule Eier und Schwalbennester essen“. Hergé zeichnete



die Szenen erstaunlich detailgetreu; dennoch war auch dieser Comic nicht ganz frei von Klischees: alle Japaner waren mit gebleckten Zähnen dargestellt, was Hergés Sympathie für das damals von Japan bedrohte China zeigt, aber diplomatische Konsequenzen nach sich zog.

Von 2009 stammt „**Shenzhen**“ des Frankokanadiers Guy Delisle, der als Leiter eines Animationsstudios in die chinesische Stadt geschickt wurde, nachdem die Produktion nach China ausgelagert worden war. In seiner „Graphic Novel“ berichtet Delisle in Form eines Tagebuchs von seinen wenig erfreulichen Erfahrungen und reflektiert das Erlebte, das Reisen und das Erinnern. Er fühlt sich

fremd und verloren, denn er versteht nicht, was um ihn herum geschieht – und die Chinesen verstehen ihn nicht. Selbst Sprachkenntnisse helfen da nicht weiter, wie Kollege Tom bemerkt: „Wenn Du nicht Chinesisch sprichst, verstehst du sie nicht ... und wenn du Chinesisch sprichst, verstehst du sie immer noch nicht ...“ Die Anonymität, Einsamkeit und das Gefühl des Fremdseins widerspiegeln sich im Stil der von Grau und Schwarz dominierten Zeichnungen – vielleicht weniger die Farben des realen Shenzhen als symbolisch die einer beliebigen modernen gesellschaftslosen Wirtschaftsmetropole.

In China selbst haben Bildergeschichten Tradition. Im Shanghai der 1920-er Jahre wurden Bildergeschichten gelesen, so wie im mittelalterlichen Europa Bänkelsänger mit ihren Bildrolle Moritaten vortrugen. In der Volksrepublik waren kleine Hefte mit Bildergeschichten ein Medium der Volksunterhaltung und Propaganda, sie liessen politische und didaktische Botschaften auch den Leseunkundigen zukommen und fanden bis in die hintersten Winkel Chinas Verbreitung.

Heute sind diese Heftchen nicht mehr aktuell, dafür hat sich eine den japanischen Mangas nachempfundene, apolitische Sparte der „**Manhua**“ entwickelt, mit dem Zeichner Benjamin als ihrem bekanntesten Vertreter. Häufig werden darin Geschichten von unerfüllter Liebe erzählt, in bunten Farben und Figuren mit grossäugigen Baby-Gesichtern. Drei Verbote gebe es im chinesischen Comic, lässt Benjamin einen Verleger in „Remember“ sagen. Keine Küsse, keine Toten und keine Darstellung des Intimbereichs. Was Benjamin nicht erwähnt: Natürlich sind auch Themen wie Tibet oder andere politische Tabus verboten.

Allerdings setzen sich auch Künstler dem Main-

stream entgegen. Der Cartoonist Satan etwa macht Anleihen bei den japanischen Mangas, aber explizit auch beim chinesischen Maler Qi Baishi (1863–1957). Der Zeichner Duoxi wiederum bezieht sich auf alte chinesische Bauernmalerei, während andere wie Zhang Xun oder Lao Minzhu ihren eigenen Stil gefunden haben.

Comics von den drei Letztgenannten sind in der 100. Ausgabe des Comicmagazins „Strapazin“ erschienen, das sich anlässlich des Jubiläums eine Entdeckungsreise zu den alternativen Comic-Künstlern Chinas schenkte. Der kritische Comic von Zhang Xun thematisiert offen die Zensur und den 4. Juni (Datum der Niederschlagung der Tiananmen-Demokratiebewegung). In Lao Minzhus „Hört die Worte der Partei“ nimmt die Tochter die Aussage, die Partei sei im Herzen der Mutter, wörtlich, und reisst ihrer Mutter das Herz aus dem Leib. Selbst diese Geschichte steht in der literarischen und – während der Hungersnot des Grossen Sprungs nach vorn – sogar realen Tradition des Kannibalismus in China.

Li Kuanwu war einer der Zeichner, der Propagandacomics für die kommunistische Partei gestaltete. 2009 erschien die mit Pierre Ôtié zusammen geschriebene und gezeichnete Autobiografie, „Ein Leben in China“, die sich der Kulturrevolution, der Ära nach Maos Tod und dem heutigen Kapitalismus widmet. Darin wird geradlinig, ohne weitere Erklärungen, das Leben des Zeichners erzählt, historische Zusammenhänge werden ebenso wenig erklärt wie damals dem einfachen Chinesen. Der erste Band beginnt anfangs der 1950-er Jahre, in denen der Vater von Li noch glühender Kommunist ist. Gefährlich wird es immer dann, wenn sich die Gesichter der Menschen entleeren, nur noch Umrisslinien von ihrem Dasein zeugen. Als während des Grossen



Sprungs nach vorn (1958–1961) das Brennmaterial zur Neige geht, lassen sich die Frauen kurzerhand ihre Haare abrasieren. „Keine grosse Sache, Herr Hauptmann, einfach ein paar Gramm weniger auf dem Kopf“, meint eine frohgemut, doch das Bild der leeren Figuren inmitten der Haufen Haare straft sie Lügen. In der Kulturrevolution (1966–1976) gehen Kinder und Jugendliche, in den berüchtigten Roten Garden organisiert, rigoros gegen alles vor, was nach Bourgeoisie riecht. Sie kämpfen gegen „bürgerliche“ Speisen oder „reaktionären“ Kleidungsstil, und der Friseur muss es sich gefallen lassen, dass man ihm Abbildungen von revolutionär genehmten Frisuren vorlegt – womit der Kleine Li zugleich sein Coming-out als Zeichner feiert.

In den Bildern erkennt man manchmal den Einfluss der traditionellen chinesischen Malerei, dann wieder tauchen in Massenszenen winzige Menschen oder fratzenhafte Gesichter auf, oder weisse Flecken an Stellen, an die sich niemand erinnern möchte.

Der erste Band endet mit Maos Tod, der ganz China erschüttert. Die Identifikation des Einzelnen mit dem Grossen Steuermann ist für uns schwer nachvollziehbar. Dennoch erlaubt der persönlich gefärbte Text zusammen mit der variantenreichen Gestaltung dem westlichen Leser, eine Vorstellung von den Verhältnissen in China, gesehen durch die Augen eines Chinesen, zu gewinnen. Den Autoren wurde schon vorgeworfen, die Tabuthemen Tibet, Taiwan, Tiananmen nicht angeschnitten zu haben. Doch spielten diese Ereignisse im Leben von Li, wie in dem der meisten Chinesen, wohl eine geringere Rolle als in unserer westlichen Sicht. (AG/DR)

Eine ausführlichere Version dieses Textes finden Sie unter Publikationen“ auf unserer Webseite [www.songtshouse.ch](http://www.songtshouse.ch)



## 4 | Veranstaltungen

**Donnerstag, 14. August**  
19.30 Uhr  
Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

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

**Dienstag, 19. August**  
19.15 – 20.45 Uhr  
Kursgeld: Fr. 30.-  
(120 Fr. im 5er-Abo,  
Reduktion für Studierende)

**Lu Jong – Heilyoga aus Tibet**  
**mit Karin Waller**

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

**Sonntag, 24. August**  
17.30 – 19.30 Uhr  
Türöffnung: 17 Uhr  
Eintritt: Fr. 25.-

**Nepalische Volksmusik mit SUKARMA**  
**Gemeinsame Veranstaltung mit dem Freundeskreis**  
**Schweiz-Nepal**

Die bekannte nepalische Musikgruppe „Sukarma“, übersetzt „gute Taten“, spielt seit 1997 traditionelle Volksmusik mit hohem professionellen Anspruch und Können und gehört zu den populärsten Musikgruppen in Nepal.



Auf ihrer Europatournee tritt sie auch im Songtsen House auf. Die Musiker Dr. Dhruv Chandra Regmi (Sitar, Zupfinstrument), Shyam Nepali (Sarangi, Streichinstrument) und Pramod Upadhyaya (Tabla, indische Trommeln) begeistern mit ihrer Musik, die

der Tradition ihrer Vorfahren treu bleibt, aber mit Innovation und Experimentierfreudigkeit modernisiert wurde.

Dhruv Chandra Regmi ist der erste Musiker, der in Nepal über Musik promovierte. Shyam Nepali ist der berühmteste Sarangi-Spieler in Nepal. Der Perkussionist Pramod Upadhyaya wurde von den renommiertesten Tabla-Meistern ausgebildet. Alle drei Spieler wurden in den geschichtsträchtigen Kreis der Gharana-Musiker aufgenommen.

**Dienstag, 26. Aug. + 2. Sept.**  
19.15 – 20.45 Uhr  
Kursgeld: Fr. 30.-

**Lu Jong – Heilyoga aus Tibet**  
**mit Karin Waller**

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

**Donnersta, 4. Sept.**  
19.30 – 21.00 Uhr  
Kursgebühr: Fr. 15.-



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

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**ASIEN  
IN COMICS**

## PRINZESSIN MONONOKE

Japanischer Animationsfilm von Hayao Miyazaki

Als er sein Dorf gegen einen Dämon verteidigt, wird Prinz Ashitaka mit einem tödlichen Fluch belegt. Auf der Suche nach Heilung reist er in den Westen und gerät in den Kampf zwischen Bergwerkarbeitern, die den Wald abholzen und Erz abbauen, und den Tiergöttern des Waldes, die unter der Führung der bei den Wölfen lebenden Prinzessin Mononoke („Mononoke Hime“, wörtlich: „Dämonenprinzessin“) ihr Revier verteidigen. Deren Gegnerin ist die machthungrige Herrin Eboshi. Prinz Ashitaka versucht, zwischen den Parteien zu vermitteln und Eboshi daran zu hindern, den Waldgott zu töten.

Der vollständig von Hand gezeichnete, zauberhafte Klassiker der japanischen Animationskunst thematisiert die Umwelterstörung und die Frage, ob es eine echte Koexistenz von Mensch und Natur geben kann. Der Film wird in deutscher Sprache gezeigt.

**Freitag, 5. September 2014**

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

**Dienstag, 9. September,**

19.15 – 20.45 Uhr

Kursgeld: Fr. 30.-

## Lu Jong – Heilyoga aus Tibet mit Karin Waller

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Donnerstag, 11. September**

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

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

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



## Filmreihe Buddhismus und Meditation (1)

### SCHRITTE DER ACHTSAMKEIT

#### Film über den Zen-Mönch Thich Nhat Hanh

Von und mit Thomas Lüchinger

Thomas Lüchinger zeigt seinen Dokumentarfilm über den in Frankreich lebenden vietnamesischen Zen-Mönch Thich Nhat Hanh, der als einer der wichtigsten Vertreter des Buddhismus im Westen gilt. Zusammen mit Nonnen und Mönchen des Tiep Hien Ordens begibt sich der vietnamesische Mönch im Frühling 1997 auf eine Pilgerreise nach Bodhgaya zum Baum der Erkenntnis. Auf dieser Reise in den Fussstapfen Buddhas begegnet er der Buntheit und Vielfalt des indischen Alltags, folgt dabei aber auch dem Weg des achtsamen Lebens. Schritt für Schritt vermittelt er die Praxis der Achtsamkeit, indem er die Spiritualität im Alltag pflegt und lebendig erhält. Er zeigt Methoden der Meditation zur Förderung der Achtsamkeit und des Friedens auf – Grundlage einer jeden spirituellen Tradition.

Der leise und meditative Film lädt zum Mitgehen ein und führt gleichsam auf eine Reise zu sich selbst.

Die Vorführung dauert 83 Minuten. Anschliessend besteht die Gelegenheit zur Diskussion mit dem Filmemacher und Lehrer Thomas Lüchinger, dem heutigen Leiter Fachdidaktik Bildnerisches Gestalten an der Pädagogischen Hochschule Zug.

**Freitag, 12. September**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-



## 6 | Veranstaltungen

**Dienstag, 16. September**  
19.15 – 20.45 Uhr  
Kursgeld: Fr. 30.-

### **Lu Jong – Heilyoga aus Tibet** mit Karin Waller

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

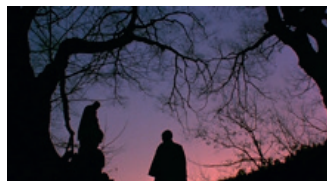
**Donnerstag, 18. September**  
19.30 – 21.00 Uhr  
Kursgebühr: Fr. 15.-

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

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



**Freitag, 19. September 2014**  
19.30 Uhr  
Eintritt: Fr. 15.-



### **Filmreihe Buddhismus und Meditation (2)**

#### **Warum Bodhi-Dharma in den Orient aufbrach**

Der Spielfilm „Warum Bodhi-Dharma in den Orient aufbrach“ des südkoreanischen Regisseurs Bae Yong-kyun aus dem Jahr 1989 gewann an den Filmfestspielen von Locarno den Goldenen Leoparden und ist laut dem deutschen Filmdienst „ein Film voller Klarheit und Schönheit, dessen einfache und doch rätselhafte Geschichte in überwältigenden Bildern erzählt wird.“

Der Streifen erzählt in fragmentarischen Rückblenden von drei Mönchen, die in einem abgeschiedenen, von Wald umgebenen Kloster leben: einem alten Meister, einem jungen Novizen, der die Stadt verlassen hat, um sich auf den Weg der Erleuchtung zu begeben, und einem Waisenjungen. Der junge Mönch kehrt entgegen der Warnung seines Meisters in die Stadt zurück und begegnet dort seiner hilflosen Mutter wieder, die er verliess, um sich zu verwirklichen. In der buddhistischen Lehre kann ein Mensch erst dann gänzlich von Nutzen sein, wenn er seinen umschweifenden Geist zu zügeln gelernt hat. Die Motivation des Novizen ist jedoch von beherrschenden Leidenschaften geprägt. Er hat noch einen langen Weg vor sich. „Der als Meditationsübung angelegte Film ... regt an, das Wesen der Dinge hinter ihrer vordergründigen Erscheinung zu ergründen.“

**Dienstag, 23. September**  
19.15 – 20.45 Uhr  
Kursgeld: Fr. 30.-

### **Lu Jong – Heilyoga aus Tibet** mit Karin Waller

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



**Freitag, 26. September 2014**  
19.30 Uhr  
Eintritt frei, Kollekte

### **DER EINZIGE SOHN (The Only Son)** Dokumentation einer Familiengeschichte aus Dolpo, Nepal

Pema und seine beiden jüngeren Schwestern wachsen in einem Kinderheim in Kathmandu auf. Eine Schwester wird von einer holländischen Familie adoptiert, die andere von einem amerikanischen Paar. Als Pema 16 Jahre alt wird, möchten ihn seine Eltern mit einem Mädchen aus ihrem Dorf verheiraten. Pema aber will im Ausland lernen und die zukünftige Frau selber finden. Zwei Jahre später erhält er die Möglichkeit, in Holland zu studieren. Doch immer wieder rufen ihn seine Eltern nach Hause zurück.



Jahre später kehren die nun erwachsenen Kinder ins Himalaya-Dorf Karang im Distrikt Dolpo heim. Trotz der langen Trennung sind die Familienbande immer noch stark. Pema muss entscheiden, ob er der Familientradition folgen oder ein westliches Leben führen möchte.

Der Dokumentarfilm von Simonka de Jong aus dem Jahr 2012 wird in der Originalsprache mit englischen Untertiteln gezeigt. Er dauert 78 Minuten.

Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal, der einen bereits zur Tradition gewordenen Apéro Riche anbietet.

**Samstag, 27. September**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 20.-



## **TÄNZE DER SEIDENSTRASSE**

**– Sitar-Musik aus Indien und uigurischer Snack mit Katja Hillebrand und Hans Wettstein**

Zentralasiatischer Tanz zeichnet sich durch seinen lyrischen Inhalt, Präzision und reichen Gefühlsausdruck aus. Ebenso charakteristisch sind vielfältige Armbewegungen, sprechende Gesten, elegante Posen und feine Schritttechnik. Katja Hillebrand, tief verwurzelt in der Kultur verschiedener zentralasiatischer Länder, hat die traditionellen Tänze vor Ort studiert. Im Songsen House führt sie Tänze aus Usbekistan, Tadschikistan und Ostturkestan auf. Für die musikalische Unterhaltung zwischen den Tänzen sorgt Hans Wettstein mit seiner indischen Sitar.

Im Nachgang können Sie verschiedene salzige oder süsse Spezialitäten aus Ostturkestan kosten, zubereitet von uigurischen Frauen in der Schweiz.

Bilder und Informationsmaterial zu zentralasiatischen Tänzen sind auf der Website [www.katjadaniela.ch](http://www.katjadaniela.ch) zu finden.

**Dienstag, 30. September**

19.15 – 20.45 Uhr

Kursgeld: Fr. 30.-

**Lu Jong – Heilyoga aus Tibet mit Karin Waller**

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Donnerstag, 2. Oktober 2014**

19.30 – 21.00 Uhr

Kursgebühr: Fr. 15.-

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

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Freitag, 3. Oktober 2014**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-



**Zwischen Tradition und Moderne:  
ROLLE DES BUDDHISMUS IN BIRMA**

**Vortrag von Frieder Wilkening**

Birma oder Burma, heute offiziell Myanmar, öffnet sich nach langen Jahren der politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Isolation. Nur wenige Aussenstehende konnten sich bisher ein Bild vom Land und seinen Bewohnern machen. Jetzt ändert sich die Lage, Burma entwickelt sich weitgehend positiv. Wir sehen ein Land, das sich in den letzten

## 8 | Veranstaltungen



Jahrzehnten wenig verändert hat, reich an kulturellen Schätzen und Naturschönheiten und vom Buddhismus geprägt wie kaum ein anderes in Südostasien. Zu allen Zeiten hielten die Burmesen an den alten Traditionen und am Glauben fest, und trotz aller Widersprüche ist der Buddhismus bis heute tief im Alltag der Menschen verwurzelt.

Der Burma-Kenner und Reiseleiter Frieder Wilkening nimmt uns mit auf den Weg durch Landschaft und Alltag, zu Menschen und Kultur, und sucht Antworten auf die Entwicklungsfragen in diesem Land im Wandel. Wie mag die Zukunft aussehen, welche Rolle kann der Buddhismus beim Aufbau und auf dem Weg in die Demokratie spielen?

**Dienstag, 7. Oktober**

19.15 – 20.45 Uhr

Kursgeld: Fr. 30.-

**Lu Jong – Heilyoga aus Tibet**

mit Karin Waller

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Donnerstag, 9. Oktober**

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

**Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche**

**Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation**

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



**Freitag, 10. Oktober**

19.30 Uhr

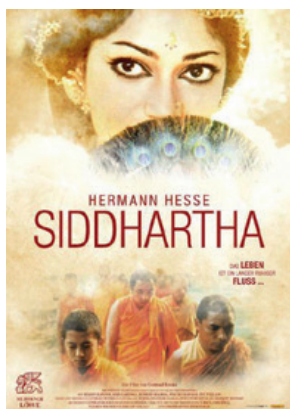
Eintritt: frei, Kollekte

**Filmreihe Buddhismus und Meditation (3)**

**SIDDHARTHA**

Der amerikanische Film „Siddhartha“ von 1972 (Regie: Conrad Rooks) basiert auf der gleichnamigen Erzählung von Hermann Hesse. Der Brahmanensohn Siddhartha (Shashi Kapoor) wächst mit seinem Freund Govinda auf. Mit dem erworbenen Wissen unzufrieden beschliessen die beiden Männer, den Weg der Asketen zu gehen. Nach Jahren der Wanderschaft haben sie die angestrebte Erfüllung noch nicht gefunden. Govinda schliesst sich dem predigenden Gautama Buddha an, während Siddhartha seinen eigenen Weg geht. Er lernt das weltliche Leben kennen und lässt sich bei einem Fährmann an einem Fluss als Gehilfe nieder.

Nach langer Zeit begegnet er Govinda wieder und belehrt ihn über die wahre Natur der Dinge: Wer ständig auf der Suche ist, ist nur von seinem vermeintlichen Ziel besessen und verpasst sein Leben in der Gegenwart. Gemäss der „Süddeutschen Zeitung“ hat der Film „zu viele Sonnenuntergänge und Folklore-Idylle, zu viel Gegenlicht und Schattenriss bei der Figurenzeichnung – aber die Erzählung gewinnt immer wieder meditative Intensität und tastet sich respektvoll an den melancholischen Sinnsucher-Ernst der Vorlage heran“.



**Dienstag, 14. Oktober**

19.15 – 20.45 Uhr

Kursgeld: Fr. 30.-

**Lu Jong – Heilyoga aus Tibet**

mit Karin Waller

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



**Donnerstag, 16. Oktober**

19.30 – 21.00 Uhr

Kursgebühr: Fr. 15.-

**Tai Chi mit Dolma Soghatsang**

**Chinesische Bewegungslehre mit Übungen**

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Freitag, 17. Oktober**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-



**KATHMANDU – eine Millionenstadt aus der Perspektive eines Rettungssanitäters**  
**Bildervortrag von Martin Kuhn**

Der Schweizer Rettungssanitäter Martin Kuhn besuchte Kathmandu im Frühling 2014, um die Machbarkeit einer geplanten Partnerschaft mit dem NAS (Nepal Ambulance Service) vor Ort auszuloten. Diese Ausgangslage öffnete Türen in Bereiche, die dem Touristen verschlossen bleiben. Aber auch das, was für alle – auf und neben der Strasse – sichtbar ist, unterscheidet sich völlig von unserem gewohnten Leben. Mit packenden, intensiven und nachdenklich stimmenden Bildern und Filmsequenzen erzählt Martin Kuhn von seinen Erfahrungen in der Millionenstadt. In diesem Vortrag geht es auch um Rettungsdienst, Ausbildung und Gesundheitswesen – aber bei weitem nicht nur darum... Herzensgute Menschen, öffentlicher und privater Verkehr, Tradition und Religion werden so gezeigt, wie sie der Referent während seines Aufenthalts erlebt hat.

**Dienstag, 21. Oktober**

19.15 – 20.45 Uhr

Kursgeld: Fr. 30.-

**Lu Jong – Heilyoga aus Tibet**  
**mit Karin Waller**

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Donnerstag, 23. Oktober**

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

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

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Freitag, 24. Oktober**

19.30 Uhr

Preis: Fr. 25.- pro Menu

**Der Gewinn geht ans Projekt**

**TIBETISCHES ESSEN**  
**für Nomaden-Projekt in Osttibet**

Der Verein Tibet Hilfsprojekt Schweiz (Tschutig Gyatso) kocht 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@tibethilfsprojekt.ch](mailto:info@tibethilfsprojekt.ch) oder Tel. 044 400 55 59



**Dienstag, 28. Oktober**

19.15 – 20.45 Uhr

Kursgeld: Fr. 30.-

**Lu Jong – Heilyoga aus Tibet**  
**mit Karin Waller**

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Donnerstag, 30. Oktober**

19.30 – 21.00 Uhr

Kursgebühr: Fr. 15.-

**Tai Chi mit Dolma Soghatsang**

**Chinesische Bewegungslehre mit Übungen**

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

## 10 | Veranstaltungen

**Freitag, 31. Oktober**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-



**Prosa und Poesie aus dem Land der Morgenstille (1)**

### **DER LETZTE KRONPRINZ VON KOREA**

**Hoo Nam Seelmann liest aus ihrem Roman**

Die koreanische Publizistin Hoo Nam Seelmann zeichnet in ihrem Roman die Geschichte Koreas und seiner fatalen Nähe zu Japan am Geschick des letzten koreanischen Kronprinzen Yi Un nach. Er wurde noch vor der formellen Annexion Koreas durch Japan, offiziell zu seiner weiteren Erziehung, de facto als Geisel nach Japan verbracht. Die Erzählung bezieht auch die Biographie seines älteren Bruders, des Königs Sun Zong, und die jüngere Geschichte des koreanischen Königshauses der Yi ein.

Das Buch erzählt von Menschen, die als Einzelne dem verhängnisvollen Lauf der Geschichte nicht enttrinnen konnten und daran zugrunde gingen. Japan, zu einer imperialistischen Macht erstarkt, strebte nach Hegemonie in Asien. Als Korea im August 1910 zur Kolonie wurde, gelangte die 518 Jahre alte koreanische Königsdynastie der Yi an ihr abruptes Ende: Um seine Herrschaft etablieren zu können, liess Japan die Mitglieder der Königsfamilie ermorden oder nach Japan verschleppen und zwangsweise japanisieren. Das tragische Leben und das schmerzliche Sterben dieser Menschen stehen emblematisch für eine von Grausamkeit geprägte historische Epoche.

Die Autorin liest aus ihrem Buch vor und reichert den Vortrag mit historischen Fotos an.

*Hoo Nam Seelmann: Lautloses Weinen. Der Untergang des koreanischen Königshauses. Verlag Königshausen und Neumann, Würzburg 2011; Schweizer Ausgabe: Verlag NZZ-Libro. 347 S., Fr. 38.90.*

**Dienstag, 4. November**

19.15 – 20.45 Uhr

Kursgeld: Fr. 30.-

**Lu Jong – Heilyoga aus Tibet**

**mit Karin Waller**

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Freitag, 7. November**

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

### **DRACHENLÄUFER**

Film von Marc Forster nach dem Roman von Khaled Hosseini

Zwei befreundete Jungen, Amir und Hassan, Angehörige unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen, wachsen im Kabul der 1970-er Jahre auf. Amir ist der Sohn eines grossbürgerlichen Paschtunen. Hassan, der Sohn des Hausdieners und Angehöriger der Hazara, einer in Afghanistan diskriminierten Ethnie, ist Amir treu ergeben. Die beiden Jungen gewinnen zusammen einen mit Papierdrachen ausgetragenen Wettkampf. Dann jedoch widerfährt Hassan Schreckliches, während Amir sich feige abseits hält, und die Freundschaft zerbricht.

Jahre später, in Afghanistan sind unterdessen die Taliban an der Macht und Amir mit seinem Vater in den Westen geflohen, kehrt Amir in sein Heimatland zurück und versucht, den Verrat an seinem Freund wieder gut zu machen.



تصاویر  
چشم‌انداز

## Ausstellung (bis 7. November)

**VOR DER ZEIT DER TALIBAN****Fotografien aus Afghanistan von Robert Darr**

Von der Mitte der 1980-er bis in die 1990-er Jahre arbeitete Robert Abdul Hayy Darr für humanitäre Organisationen in Afghanistan und Pakistan. Seine Fotografien aus dieser Zeit zeigen einen Spiegel vom Leben und den Hoffnungen der afghanischen Bevölkerung in all ihrer Vielfalt.

Nach dem sowjetischen Truppenabzug aus Afghanistan im Jahre 1989 wurde das zerstörte Land wieder aufgebaut. Trotz der Verwüstungen, verursacht durch fast zehn Jahre Krieg und den anhaltenden Kampf zum Sturz der afghanischen Marxisten, hegten die meisten Afghanen grosse Hoffnungen. Sie sehnten sich nach Demokratie, Sicherheit und Gleichbehandlung. Andere dagegen setzten sich für die Gründung eines Gottesstaates und die strikte Umsetzung des islamischen Rechts ein. In den frühen 1990-er Jahren übernahmen die Taliban, mit der politischen und militärischen Unterstützung Pakistans, die Macht.

**Dienstag, 11. November**

19.15 – 20.45 Uhr

Kursgeld: Fr. 30.-

**Lu Jong – Heilyoga aus Tibet**

mit Karin Waller

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Donnerstag, 13. November**

19.30 – 21.00 Uhr

Kursgebühr: Fr. 15.-

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

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Freitag, 14. November**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-

**DER BLICK DER TIBETER AUF IHRE WELT****Bildervortrag von Diana Lange**

Die im 19. Jh. von einem tibetischen Künstler im Auftrag eines Briten angefertigten Zeichnungen, die heute der British Library gehören, eröffnen einen Einblick in die visuelle Darstellung von Regionaltopographie und lokalem Alltagsleben weiter Teile Tibets jener Zeit. Den Kern der Sammlung bilden sechs grosse Landkarten, die den geographischen Raum zwischen Ladakh und Osttibet abbilden. Sie werden ergänzt durch zahlreiche Bilder von Zeremonien, Ritualen und ethnographischen Details Tibets. Diese „picture maps“ zeichnen sich nicht durch eine exakte Übereinstimmung mit der tatsächlichen Welt aus, vielmehr eröffnen sie die Möglichkeit, Tibet in der Mitte des 19. Jahrhunderts durch das Auge des damaligen Beobachters zu sehen.

Dr. Diana Lange forscht an der Universität Leipzig am Institut für Indologie und Zentralasienwissenschaften. Im Rahmen des von der Gerda-Henkel-Stiftung geförderten Forschungsprojektes „Visuelle Dokumentation von Regionaltopographie und Alltagsleben im tibetischen Kulturraum in der Mitte des 19. Jahrhunderts: die ‚Wise Collection‘ der British Library“ untersucht sie die Sammlung. Im Vortrag stellt sie das Material vor und erläutert ihre Forschungsansätze und -methoden.



## 12 | Veranstaltungen

**Dienstag, 18. November**

19.15 – 20.45 Uhr

Kursgeld: Fr. 30.-

### **Lu Jong – Heilyoga aus Tibet** mit Karin Waller

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Freitag, 21. November**

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-



### **GOLDRAUSCH IN TIBET: Auf der Jagd nach dem Heilpilz Yartsa Gunbu** Bildervortrag von Emilia Sulek

Nomaden in vielen Gebieten des tibetischen Hochlandes züchten nicht nur Yaks und Schafe, sondern suchen in der Sommersaison auch den Raupenpilz Yartsa Gunbu („Sommergras-Winterwurm“) und verkaufen ihn für teures Geld auf dem chinesischen Markt. In der traditionellen Medizin wird der Pilz als kräftigend und potenzsteigernd gesehen. Er wird gegen Lugen-, Leber-, Nieren- und Herz-Kreislauf-Beschwerden sowie Rückenschmerzen eingesetzt und soll auch gegen Tumore und Viren wirksam sein.

Die Referentin Emilia Sulek wird die fieberhafte Sammeltätigkeit vorstellen und illustrieren. Sie erfuhr – unter anderem im Gespräch mit den Männern, die in Goldgräberstimmung auf der Jagd nach dem Heilpilz sind –, wie sich das Leben der Nomaden aufgrund der lukrativen Pilzsuche verändert und wie dieser Boom die nomadische Gesellschaft beeinflusst. Emilia Sulek ist Sozialanthropologin, Mongolei-Forscherin und Tibetologin. Sie arbeitet an der Humboldt-Universität in Berlin und betreut die Bücherrubrik in der Zeitschrift „Nomadic Peoples“. Ihr englischsprachiger Vortrag wird ins Deutsche übersetzt.

**Dienstag, 25. November**

19.15 – 20.45 Uhr

Kursgeld: Fr. 30.-

### **Lu Jong – Heilyoga aus Tibet** mit Karin Waller

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Donnerstag, 27. November**

19.30 – 21.00 Uhr

Kursgebühr: Fr. 15.-

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

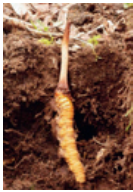
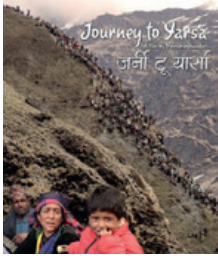
Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



**Freitag, 28. November**

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



## EINE REISE ZU DEN YARTSA GUNBU IM NEPALISCHEN HIMALAYA

**Prämierter Dokumentarfilm von Dipendra Bhandari**

Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal und dem Taprizza Verein

Im Dokumentarfilm „Journey to Yarsa“ von Dipendra Bhandari geht es um die Jagd nach dem Heilpilz Yarsa Gunbu im nepalischen Himalaya. Der Film beschreibt detailliert die Situation der Pflücker und das Leben in den Camps und wurde unter anderem als bester südasiatischer Film am Toronto Nepali Filmfestival ausgezeichnet.

Der Filmemacher folgt der Familie von Punimaya Kami von Rolpa, die die Flanken des Himalaya nach dem kostbaren Heilpilz absucht. Die Familie ist Teil einer Karawane von Tausenden von dörflichen Yarsa-Gunbu-Jägern aus vielen Distrikten, die in den Bergen ihr Glück suchen. Während wir diesem Treck auf gefährlichen Pfaden folgen, erkennen wir einerseits die Anstrengung und Mühen, andererseits aber auch die Hoffnung und Freude der Menschen, die jeden Sommer mit dem Heilpilz ihr Haushaltseinkommen aufbessern wollen. Der Film erlaubt einen Einblick in ein Leben von Hoffnung und Gier und offenbart auch die Folgen der Sammeltätigkeit auf den Heiratsmarkt.

Wir zeigen den Film in der nepalischen Originalversion mit englischen Untertiteln. Die Präsidentin des Dolpo-Vereins Taprizza, Dr. Marietta Kind, leitet die anschliessende Diskussion.

## Vorschau

13./14. September

**Wochenende des Deutschkurses auf der Yak-Alp**

Ab 5. Dezember

**Ausstellung:  
Tibet-Bilder und Karikaturen von Wolf Altorfer**

Ausstellung von Wolf Altorfer  
Bilder und Karikaturen



Wolf Altorfer ist Architekt und Künstler aus Zürich und international aufgewachsen, nämlich in Lausanne, Samedan, Schiers und Kairo. Bei einem Aufenthalt in Nepal zeichnete er für Helvetas ein Buch über das Hängebrückenprojekt, damit auch des Lesens Unkundige sich informieren können. Es folgen weitere Aufenthalte in Nepal, u. a. als Gastdozent für Architektur. Wolf Altorfer ist aber auch ein engagierter Tibet-Anhänger, die Freiheit Tibets ist ihm ein grosses Anliegen. Mit seiner spitzen Feder zeichnet er regelmässig Karikaturen für Tibetfocus. Eine Auswahl davon wird im Songtsen House ausgestellt.

Samstag, 6. Dez.

**Weihnachtsverkauf**

Freitag, 12. Dezember

**Momo-Weihnachtessen des Deutschkurses**

22. Dezember 2014

bis 3. Januar 2015

**Weihnachtspause**

## 14 | Regelmässige Veranstaltungen



**Jeweils am Donnerstag**  
**14. August, 11. September,**  
**9. und 23. Oktober**  
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 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](http://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.



**Jeden zweiten Donnerstag**  
**4. und 18. September,**  
**2., 16. und 30. Oktober,**  
**13. und 27. November**  
19.30 – 21.00 Uhr  
Kursgebühr Fr. 15.–

### **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.



**Jeweils am 1. Sonntag im**  
**Monat (ausser September):**  
**5. Oktober**  
**2. November**  
**7. Dezember**  
10.00 – 11.00 Uhr,  
Einlass ab 9.30 Uhr  
Eintritt Fr. 30.–

### **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 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 Dienstag**  
Beginn am 19. August  
Letzter Abend 2014  
am 16. Dez. / Neues Jahr  
erstmalig am 6. Januar 2015  
19.15 – 20.45 Uhr  
Kursgebühr: Fr. 30.-/25.-  
oder 5-er Abo für 120.-/100.-)



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

mit Karin Waller ([www.lujong.org](http://www.lujong.org), [www.tulkulobsang.org](http://www.tulkulobsang.org))  
Karin Waller erlernte Lu Jong beim tibetischen Arzt und buddhistischen Meister Tulku Lobsang.

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. Wir können unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, uns von negativen Gefühlen befreien und unsere Körperenergie steigern. Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet.

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

---

## **SPRACHKURSE FÜR ANFÄNGER** in tibetischer Sprache und Schrift

**Tsewang Tseringtsang** erteilt für Anfänger jeden Montagabend (mit Ausnahmen) im Songtsen House Unterricht in tibetischer Sprache und Schrift. Interessenten melden sich direkt bei Herrn Tseringtsang: 076 527 39 13 oder [tsewang.namgyal12@yahoo.de](mailto:tsewang.namgyal12@yahoo.de)

**Lobsang Zatul**, unser Tibetischlehrer mit langjähriger Unterrichtserfahrung, beginnt am 22. Oktober einen neuen Anfängerkurs für Tibetisch. Der Kurs bietet Gelegenheit, die tibetische Schrift und Grammatik zu erlernen, sowie eine Einführung in die Umgangssprache mit einfachen Konversationsübungen. Interessenten melden sich bis Ende September direkt bei Herrn Zatul: [zatul@gmx.ch](mailto:zatul@gmx.ch)

**Jeden Montag**  
19.00 – 21.00 Uhr

**NEUER SPRACHKURS**  
**AB 22. OKTOBER 2014!**

**Jeden Mittwoch**  
19.00 – 21.00 Uhr

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

---

## **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 Daten bei Herrn Topgyal Ngingthatshang, Tel. 044 940 90 51, [t.ningthatshang@gmail.com](mailto:t.ningthatshang@gmail.com).

**Jeden Sonntag**  
ab 24. August  
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)

## Agenda

14.8.	Meditation mit Lama Kunsang
19.8.	Lu Jong
26.8.	Lu Jong
23.8.	Konzert Sukarma
2.9.	Lu Jong
4.9.	Tai Chi
5.9.	Film: Prinzessin Mononoke
9.9.	Lu Jong
11.9.	Meditation mit Lama Kunsang
12.9.	Film: Schritte der Achtsamkeit
16.9.	Lu Jong
18.9.	Tai Chi
19.9.	Film: Bodhidharma
23.9.	Lu Jong
26.9.	Film: The Only Son
27.9.	Tänze der Seidenstrasse
30.9.	Lu Jong
2.10.	Tai Chi
3.10.	Vortrag: Buddhismus in Burma
5.10.	Klangmeditation
7.10.	Lu Jong
9.10.	Meditation mit Lama Kunsang
10.10.	Film: Siddhartha
14.10.	Lu Jong
16.10.	Tai Chi
17.10.	Kathmandu
21.10.	Lu Jong
23.10.	Meditation mit Lama Kunsang
24.10.	Tibetisches Essen
28.10.	Lu Jong
30.10.	Tai Chi
31.10.	Lesung: Kronprinz von Korea
2.11.	Klangmeditation
4.11.	Lu Jong
7.11.	Film: Drachenläufer
11.11.	Lu Jong
13.11.	Tai Chi
14.11.	Vortrag: Tibetische Karten/Bilder
18.11.	Lu Jong
21.11.	Vortrag: Jagd auf den Heilpilz
25.11.	Lu Jong
27.11.	Tai Chi
28.11.	Film: Reise zu den Yartsa Gunbu
6.12.	Weihnachtsverkauf
12.12.	Momo-Weihnachtessen

## 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

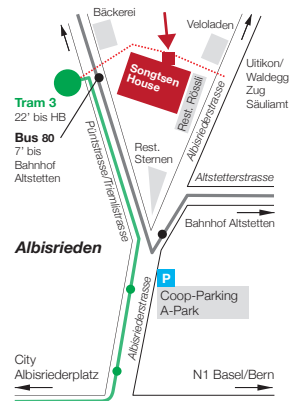
Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden (ausser für Lu Jong, Tai Chi und für die Belehrungen) jeweils eine Stunde vor dem Anlass

### 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)