

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

Programm

Von August 2016 bis November 2016



Foto: Karl Schuster

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.

Abschied von Yak und Yeti?

Vor vierzig Jahren verbrachte Ruedi Baumgartner, studierter Ökonom, einige Zeit bei den Rolwaling-Sherpa in Nepal zwecks Feldforschung für seine Dissertation. Nach seiner Emeritierung als Co-Leiter des Nachdiplomstudiums für Entwicklungsländer an der ETH Zürich kehrte er nach Nepal zurück, um zu erkunden, wie sich die Lebensweise der Rolwaling verändert hat. Am 27. Mai 2016 stellte er im Songtsen House sein neues Buch vor und zeigte auf, welche Auswirkungen Tourismus, Mobilität und Modernisierung haben.

Die Rolwaling-Sherpa wanderten im 16. Jahrhundert in ihre heutiges Siedlungsgebiet im Nordosten Nepals ein. Sie betrieben Ackerbau (Kartoffeln, Gerste) und Viehwirtschaft (Yaks). Im Lauf eines Jahres zogen sie von ihrem Winterstandort auf 3200 m Höhe über zwei Zwischenstationen bis zu den Weiden auf 5000 m und wieder zurück. Ihre agropastorale, seminomadische Lebensweise erlaubte eine optimale Nutzung der Ressourcen. Ein komplexes Set sozialer und religiöser Vorschriften, durchgesetzt vom Dorfvorsteher und vom Hauptlama, regelte das Zusammenleben, die Nutzung gemeinsamer Ressourcen wie Wasser und Weiden sowie die Instandhaltung der Infrastruktur – ähnlich, wie es auch im alpinen Raum zu beobachten war.

Als in der fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts die ersten ausländischen Bergsteiger im Himalaya-Gebiet aktiv wurden, arbeiteten einige Rolwaling-Sherpa als Träger, allerdings in weit geringerer Masse als die Khumbu-Sherpa. Wie unterschiedlich sie beurteilt wurden, zeigen die Aussagen des schottischen Bergsteigers Tom Weir, der sie als aussergewöhnlich stark und widerstandsfähig lobte, und von Edmund Hillarys Teamkollege Desmond Doig, der sie als schwach, unterernährt und sogar degeneriert bezeichnete.



Grassammeln fürs Heu

Für Ruedi Baumgartner ergibt sich auch in Bezug auf seine Untersuchungen die wichtige Frage: Wie merken wir, ob sich der Gegenstand unserer Wahrnehmung verändert oder bloss unsere Wahrnehmung davon? Und: Wie lässt sich eine fremde (Innen-)Wahrnehmung beschreiben? Für sein Buch* wählte der Forscher die direkte Wiedergabe der Erzählungen der Betroffenen und ergänzte sie durch eigene Kommentare.

Von Lumpen zum Luxus

Ruedi Baumgartner hatte bei seinem Aufenthalt 1976 ein kleines Mädchen fotografiert, ohne zu ahnen, was später aus ihr werden würde. Diki Lhamu wuchs bei ihrer Mutter auf, einer Witwe, die ihre Yaks und all ihren Schmuck verkaufte und doch auf die Dauer ihre Kinder nicht ernähren konnte. Die kleine Diki wurde als Haushalthilfe in ein anderes Tal geschickt, wo sie schuften musste und schliesslich als Lohn für zwei Jahre Arbeit zwei – linke – Schuhe erhielt. Ihr Stiefvater rettete sie aus ihrer misslichen Lage. Bald darauf zog sie nach Kathmandu, wo sie einer Hindu-Familie im Haushalt half. Wenn sie jeweils abends für den Wohlstand der Familie betete, schloss sie sich selber gleich mit ein. Mit 19 heiratete sie einen Mann aus ihrem Dorf, unter einer Bedingung: Sie wollte in Kathmandu leben. Mit dem Geld, dass sie und ihr Mann als Träger verdient hatten, eröffnete sie ein kleines Restaurant, das immer besser lief. Zusammen mit ihrem Mann verdient sie so viel, dass sie ein mehrstöckiges Haus kaufen konnte; in den Wirren des Bürgerkriegs erwies sich das als eine gute Investition. Später eröffnete sie ein Trekkinggeschäft. Ihren Aufstieg verdankt sie ihrer klugen Planung und ihrer Beharrlichkeit, aber auch der Tatsache, dass ihr Mann, der sie für eine ausser-



Diki Lhamu als Kind und 35 Jahre später vor ihrem Geschäft

gewöhnliche Frau hält, ihre Entscheidungen akzeptiert. Nun möchte Diki Lhamu endlich Englisch und Nepali, lesen, schreiben und rechnen lernen, denn reich sein und ungebildet passt nicht zusammen. Neue Werte sind für sie wichtig geworden. Ihre Kinder haben beide ein Internat besucht, und die Tochter studiert an einer amerikanischen Universität.

Diki Lhamus Geschichte ist ein Beispiel dafür, wie Menschen neue Möglichkeiten nutzen, um ihre Vorstellungen zu verwirklichen. In der Entwicklungszusammenarbeit ist „Empowerment“ ein wichtiges Konzept. Gemäss einer Definition «geschieht Empowerment, wenn Individuen oder Gruppen sich ein anderes Leben vorstellen können und diese Vorstellungen durch eine Änderung der Machtverhältnisse ... auch umsetzen können» (nach Rosalind Eyben, Übersetzung DR). Erst das Eindringen der Aussenwelt ins Rolwaling-Tal erlaubte es den Menschen, andere Vorstellungen zu haben; zuvor gab es für die Frauen nur die Optionen, Bäuerin und Mutter zu sein oder Nonne zu werden. In diesem Zusammenhang stellt sich auch die Frage, wann und wie Entwicklungszusammenarbeit einsetzen soll.

Die Entwicklung des Tals

Unterdessen sind die Rolwaling-Sherpa gefragt als Begleiter für schwierige Bergtouren. Fast alle Haushalte sind Mitglieder der 2001 gegründeten Nichtregierungs-Organisation „Mount Everest

Summiteers Club“, die die Aufgabe hat, Konflikte zu schlichten, Feste zu organisieren, die Infrastruktur im Tal instand zu halten und finanzielle und personelle Ressourcen zu organisieren. Dabei greift sie auf die traditionellen Strukturen lokaler Führung zurück, da der nepalische Staat diese Belange nicht ausreichend regelt. Da viele Männer im Tourismusbereich arbeiten, sind heute häufig die im Dorf verbliebenen Frauen

für die Feld- und Weidewirtschaft zuständig. Nach einer vorübergehenden Abnahme hat die Anzahl Yaks wieder zugenommen. Etwa 80% der Rolwaling leben in Kathmandu; sie bleiben aber ihrem Herkunftsort verbunden und kehren für Feste immer wieder ins Tal zurück. So sind die Yaks in der Rolwaling-Kultur nach wie vor präsent.

Dennoch stellt sich die Frage, ob die traditionelle semi-nomadische Lebensweise erhalten bleiben wird. Für die junge Generation der Rolwaling ist Kathmandu das Lebenszentrum und das mühevoll erhaltene Halbnomadentum wohl wenig erstrebenswert. Hingegen könnte sich eine touristische Nutzung des Rolwaling-Tals entwickeln, auch dank der verbesserten Infrastruktur; einzelne Familien sind bereits ins Tal zurückgekehrt.

Eine weitere Gefahr für die Landwirtschaft droht von der Gletscherschmelze im Himalaya. 1990 und 1991 trat der Fluss über die Ufer und verwüstete einen Teil des Dorfs; gleichzeitig ging Ackerland verloren. Mit Schweizer Unterstützung wurde ein Damm gebaut; im Jahr 2000 wurde in einem gross angelegten Projekt der Gletschersee, der den Fluss speist, abgesenkt. Die Rolwaling begrüssen diese Massnahmen; gleichzeitig halten sie es für sicherer, auch noch die Götter zu besänftigen. (DR)

* *Ruedi Baumgartner, Farewell to Yak and Yeti?, Vajra Books 2015*

4 | Veranstaltungen

Ab 23. August
jeden Dienstag, ohne 11. und
18. Oktober 19.15–20.45 Uhr
Kursgeld: 30 Fr. (12 Fr. im 5er-
Abo, Reduktion für Studierende)

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet

effizient – einfach – energetisch mit Karin Waller

Lu Jong hilft bei Rückenschmerzen, Rheuma, Kopfschmerzen,
Verdauungsstörungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen, etc.

INFO Für Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



Hatha Yoga mit Ugen Kahnsar

Yogastunden mit Asanas (Körperübungen) zur Stärkung
und bewussterer Wahrnehmung.

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Yoga 50 Plus

Ab 24. August
Jeden Mittwoch:
17.30–18.40 Uhr

Gebühr für alle Kurse:
Fr. 25.– pro Kurslektion

Morgenkurse

Jeden Mittwoch:
8.30–9.40 Uhr
10.00–11.10 Uhr

Yogakurs 1: 17.45 – 18.45 Uhr

Yogakurs 2: 19.00 – 20.00 Uhr

Yogakurs 3: 20.15 – 21.15 Uhr

Jeden Donnerstag (ausser an
Tagen mit Meditationskurs):
1./8./15./22. Sept., 6./20. Okt.,
3./17. Nov., 1./15. Dez.

Donnerstag, 25. August
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche

Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Sonntag, 28. August
Besammlung Talstation
Gemsstock-Bahn
10.30 Uhr

Fahrt einfach mit der Bergbahn:
Erwachsene: Fr. 18.–,
Kind bis 16 Jahre: Fr. 9.–

Ausflug zu den Yaks am Gotthard

Die grösste Yak-Herde in der Schweiz lebt in Andermatt. Der Urner Bauer Adrian Regli führt seine Yaks in der Sommersaison auf die Gurschenalp, wo die 80 Tiere ohne Umzäunungen unterhalb des Gemsstocks grasen. Man merkt ihnen die ungestüme Freude über ihr freies Leben an, wenn sie, gelockt von Adrian Regli, die Bergflanke hinunter preschen. Von der Zwischenstation Gurschenalp der Gemsstockseilbahn führt uns Adrian Regli in einem halbstündigen Fussmarsch zum Bergsee, an dem wir die Yaks beim Baden, Grasens und Herumtollen beobachten können. Hier können wir zum Picknick aus dem Rucksack Yak-Produkte degustieren. Nach 2 bis 3 Stunden geht es zu Fuss zurück nach Andermatt. Achtung: Es gibt keine Gelegenheit mit der Gondelbahn zurückzureisen, aber ein guter Wanderweg ohne gefährliche Stellen führt grösstenteils durch den ältesten Bannwald der Schweiz; Dauer: etwa anderthalb Stunden. Bei der Talstation besteht die Möglichkeit, Yak-Produkte zu kaufen.

ANREISE Mit dem Auto: Gotthardroute bis Andermatt, Auto auf dem grossen Parkplatz der Gemsstockbahn abstellen.

Mit dem Zug ab Zürich HB: Abfahrt 8.09, ICN 863 nach Lugano, umsteigen in Arth (ab: 8.52, IR 2313 Richtung Locarno), umsteigen in Göschenen (ab: 9.53 Ankunft Andermatt: 10.04), danach in 5 Minuten zu Fuss zur Bergbahn Gemsstock.



Treffpunkt um 10.30 Uhr in der Talstation der Gemsstockbahn.
INFO Durchführung bei jedem Wetter, das den Betrieb der Bergbahn ermöglicht. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 24. August unter Tel. 044 400 55 59 oder anmeldung@songtsenhouse.ch (Name, Rückrufnummer oder E-Mailadresse und Anzahl Personen hinterlassen). Telefon am Reisetag: 079 549 40 13.

Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach dem Datum ihres Eingangs berücksichtigt.

BEMERKUNGEN Fahrkosten auf eigene Rechnung – die Fahrt nach Andermatt ist individuell zu organisieren. Bergbahnbillette beim Kassier des Songtsen House an der Talstation bezahlen (wir haben eine Spezialfahrt der sonst nicht verkehrenden Gemsstockbahn organisiert). Feste Schuhe sind zu empfehlen, wir bewegen uns auf guten Wanderwegen. Verpflegung aus dem Rucksack.

Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung von Songtsen House, Sherpa Outdoor, dem Tibet-Restaurant Peace, dem Tibet Hilfsprojekt Schweiz und dem Freundeskreis Schweiz-Nepal.

Ab 28. August
jeden Sonntag
14–17 Uhr

Deutschkurs Nyima

Deutschkurs für Flüchtlinge aus Tibet und anderen asiatischen Ländern

Freitag, 2. September
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Bildergeschichten aus buddhistisch geprägten Kulturen Asiens

Der Fotograf Karl Schuler kommentiert seine Bilder

Karl Schuler stellt im Songtsen House Fotos aus buddhistisch geprägten Kulturen in Asien aus. Anlässlich der Eröffnung seiner Ausstellung wird er Geschichten zu den Bildern erzählen und dabei weite Bögen zwischen dem Leben der abgebildeten Personen und den globalen Einflüssen spannen, denen sie ausgesetzt sind.

Seit den frühen Achtzigerjahren setzt sich Karl Schuler in den ärmsten Ländern der Erde für die Verbesserung der Lebensbedingungen der ländlichen Bevölkerung und für den Erhalt der natürlichen Ressourcen ein. Er hat mit seiner Familie in Afrika, der Karibik, im Andenraum, Himalaya, Hindukusch und in der Mongolei gelebt. Seine Tätigkeit in der Entwicklungszusammenarbeit und die zahlreichen Reisen auch in abgelegene Gebiete der Gastländer haben ihm seltene Einblicke in die Lebensweise und Kultur der einheimischen Bevölkerung ermöglicht. Wo immer es die Umstände erlaubten, hielt er seine Beobachtungen und Begegnungen mit der Kamera fest. Seine Bilder, die die Spanne von grandiosen Landschaften bis zu familiären Szenen abdecken, wurden in zahlreichen Galerien in den Herkunftsländern und in der Schweiz ausgestellt.

Anschliessend Apéro.

Homepage mit Fotos: <http://photo.net/photos/karlschuler>



6 | Veranstaltungen

Samstag, 3. September
18–20 Uhr

Eintritt frei



Reisen in Nepal mit Essen

Kamal Bhatta wird uns Reismöglichkeiten in Nepal in Bild und Wort vorstellen. Im Besonderen wird er auf die Situation für den Tourismus nach dem Erdbeben eingehen. Anschliessend an die Diskussion gibt es zur Stärkung tibetische Momos.

Kamal Bhatta ist Inhaber der Himalaya Trekking GmbH in Schaffhausen.

Sonntag, 4. September
10.00–11.00 Uhr

Türöffnung 9.30 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation heisst verbunden sein zwischen Himmel und Erde.

mit Roger Nyima Hollenstein (www.sonnenklang.ch),
jeweils am 1. Sonntag im Monat: 2.10., 6.11., 4.12.

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Samstag, 10. September
15.00 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–, Kinder: Fr. 10.–



Die drei Silbermünzen – tibetisches Puppenspiel von und mit Desirée Stähli

Eine Geschichte über Freundschaft, Hilfsbereitschaft und darüber, dass wir alle miteinander in gegenseitiger Achtung und Liebe verbunden sind.

Tenda, der mit seiner Mutter alleine lebt, verdient sich eines Tages drei Silbermünzen. „Mit diesen Münzen kannst du reich werden!“ sagt seine Mutter zu Tenda. „Gebrauche sie weise, und sie werden sich hundertfach vermehren.“ So geht Tenda in die Welt hinaus, um sein Glück zu suchen. Und natürlich kommt alles ganz anders als gedacht. Welche Rolle dabei eine listige Katze, ein treuer Hund und ein merkwürdiger Zauberschiff spielen, soll an dieser Stelle nicht verraten werden.

Die Geschichte wird uns erzählt von Desirée Stähli und ihren selbst gefertigten Puppen.

Dauer: 90 Minuten (mit Pause); Sprache: Dialekt

Samstag, 17. September
10–12 Uhr, 14–16 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Extern organisierte Veranstaltung

Belehrung und Segnung von Geshe Lama Ahbay Tulku Rinpoche

Am Vormittag wird Tulku Ahbay Rinpoche eine Medizin-Buddha-Puja abhalten (Segnungs-Zeremonie, in Englisch). Am Nachmittag erfolgt ein Vortrag zum Thema „Die tibetische Sicht des Sterbens“ (Belehrung, in Deutsch).

Geshe Lama Ahbay Tulku Rinpoche wurde 1973 in Darjeeling geboren. Als er sechs Jahre alt war, gaben ihn seine Eltern in die Obhut der Mönche des Gaden Jangtse Klosters. Der Dalai Lama identifizierte ihn als Wiedergeburt des tibetischen Einsiedlers Lama Lobsang Tenzin.

INFO Weitere Informationen bei silla.bergamin@gmail.com und unter www.klapheck.net/Lama_Abhay/?Lama_Abhay

Ab 12. September, montags
alle 14 Tage, 19.30 Uhr
Kursbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Chinesische Bewegungslehre mit Übungen

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 23. September
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Brandsicherheit in Bhutan

Brandschutzgesetzgebung und Feuerwehrausbildung Vortrag von Lars Mülli

Immer wieder werden in Bhutan kleinere und grössere Gebäude, darunter auch kulturell und touristisch ganz wichtige Bauten, wie 2012 der Wangduephodrang Dzong, ein Raub der Flammen. Viele dieser Brände könnten verhindert oder ihre Auswirkung reduziert werden. Im Rahmen eines durch den Lotteriefonds des Kantons Zürich finanzierten Projekts arbeitet der Spezialist eine einfache Brandschutzgesetzgebung aus und verbessert die Ausbildung der Feuerwehrleute. Wesentlicher Bestandteil des Projekts sind Arbeitsbesuche, bei denen auch kulturelle Unterschiede erfahrbar werden.

Lars Mülli stellt die traditionellen Häuser in Bhutan im Detail und in Bildern vor und berichtet über den Aufbau und den Verlauf des Projekts.

Der Referent ist studierter Bauingenieur. Er war beim Ingenieurbüro Gruner für den Brandschutz diverser Grossprojekte verantwortlich, bevor er bei der GVZ Gebäudeversicherung Kanton Zürich die Leitung der Abteilung Brandschutz übernahm. In seiner Freizeit ist er Ausbildungschef und Einsatzleiter bei der Freiwilligen Feuerwehr Zollikon. Gemeinsame Veranstaltung mit der Gesellschaft Schweiz – Bhutan

Samstag, 24. September
18.30 Uhr

Thai-Buffet inkl. Wein
und Wasser: Fr. 50.–



Thai-Buffet zum Schlemmen

Thip von „Thip and More“ kocht für uns

Thip ist die Inhaberin des kleinen Thai-Take-Away und Restaurants am Stampfenbachplatz in Zürich und ein Geheimtipp. Was die kochbegeisterte Thailänderin anbietet, ist ausnahmslos sehr schmackhaft, besonders ihre verschiedenen Currys, darunter das gelbe mit Lachs, sind eines Spitzenrestaurants würdig. Ungewöhnlich und köstlich die Fusion mit der europäischen Küche, zum Beispiel Kürbis an Kokossauce.

Thip und ihre Helferinnen kochen zum ersten Mal für uns im Songtens House. Zum Apéro gibt es Thai-Cracker. Als Vorspeise: Toast mit gehacktem Fleisch mit Koriander, Gurkensalat mit Reissessig, Satay-Spiesschen mit Erdnussbutter- oder Chillisauce, Frühlingsrolle sowie Papaya-Salat mit / ohne Crevetten. Hauptspeisen: Kalbfleisch mit gelbem Curry / Kokosnuss, Lachs mit rotem Curry / Kokosnuss, gebratenes Gemüse sowie ein Tofugericht. Dazu wird Reis gereicht. Zum Dessert Klebreis in Kokosmilch eingelegt und Mango sowie weitere frische Früchte.

Die thailändische Küche ist von der chinesischen, indischen und europäischen beeinflusst. Grundlage der Gerichte ist eine Gewürzmischung aus Knoblauch, kleinen Chillischoten und Kräutern.

8 | Veranstaltungen

Donnerstag, 29. September
19.30 Uhr **abgesagt**

Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

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

Freitag, 30. September
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-



**Leben im Dazwischen –
Mongolinnen und Mongolen erzählen**
Lesung von Erna Käppeli; Moderation Alice Grünfelder

Die Mongolei ist ein Land von beeindruckender Schönheit und gleichzeitig voller Gegensätze. Noch vor hundert Jahren zogen die Menschen als Nomadinnen und Nomaden durchs Land und lebten von dem, was der Boden hergab. Heute leben sie, oft verarmt, in Dörfern und Städten. Viele tragen ihre Geschichte(n) in sich weiter, wollen das Beste aus der neuen Situation machen, andere wiederum haben sich und ihre Herkunft längst verloren, sie haben sich verirrt im Gewirr von westlichen Einflüssen, Kapitalismus und Marktwirtschaft.

Erna Käppeli hat die Mongolei immer wieder besucht, und sie hat den Menschen zugehört. In den Porträts lässt sie Frauen und Männer erzählen – vom grossen und kleinen Glück als Unternehmerin, vom Konflikt zwischen Tradition und Moderne, vom Rückbesinnen auf eine starke Tradition.

Informationen unter www.buecherlese.ch; ISBN 978-3-9524082-5-4
Dauer: 90 Minuten. Sprache: Deutsch

Freitag, 7. Oktober
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-



Jenseits von Bollywood
My Name is Salt
Dokumentarfilm von Farida Pacha

Der Film „Die Salzmänner von Tibet“ über die traditionelle Salzgewinnung in Westtibet ist bekannt. Dass es aber in der Wüste Thar, im indischen Staat Gujarat, ebenfalls eine faszinierende Art der traditionellen Salzgewinnung gibt, wissen nicht einmal die Inder.

Farida Pacha zeigt in ihrem indisch-schweizerischen Dokumentarfilm, wie der Monsun die Wüste in ein Meer verwandelt. Nach dem grossen Regen kehren die Salzbauern seit Generationen Jahr für Jahr in die 5000 km² grosse Salzwüste von Kutch zurück. Acht Monate lang arbeiten sie, um die Kristalle vom glühenden Boden zu gewinnen und das weisseste Salz der Erde herzustellen.

Fasziniert von dem Thema hat Farida Pacha in der Salzwüste ein Jahr lang aussergewöhnliches Material gesammelt und zu einem überwältigenden, geradezu meditativen Film gestaltet.

Dauer: 92 Minuten; Gujarati mit deutschen Untertiteln

Donnerstag, 13. Oktober
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

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

Songtsen House
Samstag, 15. Oktober
19.30 Uhr
 Eintritt: Fr. 15.–

GSTF
Sektion Zentralschweiz
Sonntag, 16. Oktober
Luzern
Pfarreizentrum Barfusser
Winkelriedstrasse 5
ca. 7 Minuten vom HB
15.30–17.30 Uhr
 Eintritt: Fr. 15.–



„Der dritte Pol“ – Tibet und das globale ökologische Gleichgewicht

Lichtbildpräsentation von Klemens Ludwig

In Tibet gibt es etwa 40 000 Gletscher, die alle grossen Flüsse Asiens speisen. Aufgrund des Klimawandels, der allgemeinen Erderwärmung, aber auch der chinesischen Politik der Ausbeutung schmelzen die Gletscher weg.

Der Tibet-Spezialist Klemens Ludwig zeigt die Situation auf, erläutert die Zusammenhänge und beschreibt die fatalen Folgen: Überschwemmungen im Wechsel mit Dürreperioden, unregelmässige Regenzeiten und ein weiterer Anstieg der Erderwärmung durch das langsame Verschwinden eines der Kältespeicher (des „dritten Pols“). Was in Tibet geschieht, betrifft Milliarden Menschen in Asien und ausserhalb. Im Blickfeld steht auch die chinesische Ausbeutung der Rohstoffe sowie der Bau von gigantischen Staudämmen, die ihr Übriges dazu beitragen, das ökologische Gleichgewicht in Tibet aus der Balance zu bringen. Bilder ergänzen die Ausführungen des Referenten.

Klemens Ludwig bereiste Tibet erstmals 1986 und danach immer wieder, bis ihm die chinesischen Behörden 2004 das Visum verweigerten. Von 1994 bis 2000 war er Vorsitzender der Tibet Initiative Deutschland. Über seine Erfahrungen im Himalaya hat er mehrere Bücher, Radiosendungen und Zeitungsbeiträge veröffentlicht.

Freitag, 21. Oktober
19.30 Uhr
 Eintritt frei, Kollekte



Sunakali – eine Frauenfussballmannschaft auf dem Weg zur Meisterschaft

Dokumentarfilm aus Nepal

Sunakali ist ein Dokumentarfilm über ein Frauen-Fussballteam aus Mugu in Westnepal auf seinem Weg zur Fussball-Meisterschaft. Es ist auch ein Film über die Leidenschaft einer jungen Frau für Fussball. Ihr Heimatdorf liegt in einer der am wenigsten entwickelten Regionen in Nepal mit 90 Prozent Analphabetinnen. Mit Hilfe des Sports schafft sie es, aus den traditionellen Rollenbildern und dem vorgezeichneten Lebensweg auszubrechen.

Der Film wurde 2014 vom Filmemacher Bhojraj Bhat erstellt.

Dauer: 59 Minuten, Originalsprache mit englischen Untertiteln.

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=6WBFnhvr1x8>

Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal. Der Freundeskreis Schweiz-Nepal lädt anschliessend zum traditionellen Apéro Riche ein.



Donnerstag, 27. Oktober
19.30 Uhr
 Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

Freitag, 28. Oktober

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 20.–



Die Welt ist Klang: Singing Bowls Bergkristall-Klangschalen-Erlebnis mit Rolf Züsli

Auf seinen Indien-Reisen entdeckte der Zuger den Buddhismus und fand einen Zugang und die Liebe zu den traditionellen Klangschalen, die auch eng mit dem Hinduismus verbunden sind. Der alte indische Begriff „Nada Brahma“ bedeutet, dass die Welt (Brahma) aus Klang besteht. In Meditationen sollen spontane innere Klänge wahrgenommen werden. An der Veranstaltung tauchen wir ein in die Welt der sphärischen Klänge und spüren das Kraftfeld dieser natürlichen Schwingungen. Die verwendeten Kristall-Klangschalen sind auf einander abgestimmt. Sie harmonisieren die einzelnen Energie-Zentren des Körpers und bringen die Körperenergien wieder zum Fließen. Die Klänge bewirken eine tiefe Entspannung. Das Lauschen bringt uns in den gegenwärtigen Moment und vertieft unsere Aufmerksamkeit.

Der ausgebildete Klangmassagepraktiker leitet Klangmeditationen / Klangerlebnisse für Gruppen und Einzelpersonen.

INFO Um Anmeldung auf info@kristallklang.ch wird gebeten.

Samstag, 29. Oktober

18.30–21.00 Uhr

Kosten: 25.– Fr. fürs Essen



Momo-Essen des Vereins Tibet Hilfsprojekt Schweiz

Tibetisches Momo-Essen und gemütliches Beisammensein: Der Verein Tibet Hilfsprojekt Schweiz (Tschutig Gyatso) kocht im Songtsen House zu Gunsten des Aufbaus einer Wollzentrale für tibetische Nomaden in Yushu in Tibet.

Wir bitten um Anmeldung bis 23. Oktober an info@tibethilfsprojekt.ch oder telefonisch unter 044 400 55 59. Bitte angeben, ob vegetarisch, mit Fleisch oder gemischt. Vorgängig: 16.30–17.30 Uhr Mitgliederversammlung.

Freitag, 4. November

Eintritt frei, Kollekte



Filme, die es nicht gibt: Chinesische Dokumentarfilme (4) China Concerto – A Film About Spectacles Essayfilm von Wang Bo

„China Concerto“ ist ein filmischer Essay über Bilder, Repräsentationen und Darstellungen der zeitgenössischen Spektakel Chinas. Gedreht wurde er 2010 und 2011 in Chongqing auf dem Höhepunkt der sogenannten Roten Kampagne des damaligen Parteichefs Bo Xilai, der wenig später im grössten politischen Skandal seit 1989 seines Amtes enthoben, angeklagt und zu lebenslanger Haft verurteilt wurde. Wang Bo dekonstruiert Staatspropaganda, indem er eine (fiktionale) Reisende in Briefform ihre Beobachtungen beschreiben lässt.

Der Künstler Wang Bo (*1982) stammt aus Chongqing.

Interview mit dem Regisseur: <http://dgeneratefilms.com/uncategorized/cinematalk-interview-with-bo-wang-director-of-china-concerto>
Dauer: 50 Minuten, Chinesisch und Englisch, mit Untertiteln



Donnerstag, 10. November

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche

Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 11. November

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Film von Stéphane Kleeb

Es gibt kein Zurück

Unter Anwesenheit des Regisseurs und der beiden Protagonisten Dechen und Losang Barshee

Der Dokumentarfilm „Es gibt kein Zurück“ zeigt das Schicksal der Geschwister Losang und Dechen Barshee, die 1964 nach ihrer Flucht aus Tibet als Pflegekinder in die Schweiz kommen. Die Kinder werden noch am Flughafen voneinander getrennt und wachsen in unterschiedlichen Familien auf. Beide leiden sie auf ihre Weise an Heimweh und einer Heimatlosigkeit in der Schweiz.

Vierzig Jahre später ergibt sich die erste Möglichkeit, mit der Mutter gemeinsam nach Tibet zu reisen. Die Reise entpuppt sich als eine schmerzhaft, seelisch strapaziöse Wanderung in eine Welt, in die es kein Zurück gibt: weder zur ursprünglichen Heimat Tibet, noch zur verlorenen Kindheit und zur verpassten Geborgenheit der Mutter. Zu stark haben sich Kinder und Mutter auseinander gelebt.

Der Film dokumentiert diese Reise und entmystifiziert dabei zahlreiche westliche Projektionen. Er zeigt die unerwünschten Folgen einer gut gemeinten Hilfsaktion helvetischer Prägung und thematisiert den Schmerz in der Fremde, sei es in der Schweiz oder in Tibet. Im weitesten Sinn ein Film über Heimatlosigkeit, Entwurzelung und versunkene Träume, aufgenommen vor dem Hintergrund eindrucklicher tibetischer Landschaften und Kulturdenkmäler.

Dauer: 55 Minuten, Schweizerdeutsch mit deutschen Untertiteln.

Im Anschluss Diskussion.

Freitag, 18. November

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Bildervortrag von Michael Henss

**Reisen nach Shangrila –
mystische Reisen und mutige Reisende**

Ansichten und Einsichten zu mythischen und irdischen Paradiesen zwischen Himalaya und Seidenstrassen.

Über Reisen zu imaginären und tatsächlichen Orten: ins Reine Land verborgener Schätze von Shambala bis Shangrila, zu Kraftorten und entlegenen buddhistischen Klöstern, zum kosmischen Berg Meru – der Mitte der Welt, und zum Götterthron Kailash im fernen Westen Tibets. Ersehnt und erlebt von westlichen Suchern, gemalt und fotografiert auf dem Weg der Weissen Wolken von Lama Anagarika Govinda (1898–1985), faszinierend beschrieben von Alexandra David-Néel (1868–1969), mythisch überhöht in den farbigen Visionen des Nicholas Roerich (1874–1947) und in den Expeditionstagebüchern Sven Hedins (1865–1952) akribisch

aufgezeichnet; an bislang unerreichbaren heiligen Stätten, wo Vergangenheit noch ewige Gegenwart war, Mythos und Realität untrennbar schienen.

Auch die Reisen des Referenten nahmen hier vor 35 Jahren ihren Anfang: in „Shangrila“, dem legendären Land der Sehnsüchte und Traumbilder, „irgendwo in Tibet“.

Sonntag, 20. November
10.05 – 14.30 Uhr
(pünktlicher Beginn!)
im Restaurant Peace
beim Bahnhof Dietikon,
am Busterminal

Nur Essen:
ab 12 Uhr für Fr. 35.–
Kochkurs mit
Essen und Trinken: Fr. 35.–



Momo-Kochkurs in Dietikon

Wir bereiten das tibetische Festmahl zu

Wer isst nicht gerne die tibetische Festtagsspezialität Momo, die leckeren Teigtaschen mit einer Rind-Yak-Fleischfüllung oder mit Gemüse? Doch wie bereitet man den Gourmet-Stolz jeder Tibeterin zu? Wir lernen es vom Koch Tsultrim und seiner Frau Dickie, die das tibetische Restaurant Peace am Bahnhof Dietikon führen.

Wir beginnen mit der Zubereitung des Teigs, bereiten die Mischung für die Fleisch- und die Vegi-Momos zu, falten die Taschen und lernen, worauf beim anschliessenden Dämpfprozess zu achten ist.

Ab 12 Uhr geniessen wir das selber zubereitete Festessen. Als Desertrink geniessen wir ein Mango-Lassi. Gäste, die nur zum Essen kommen wollen, sind ab 12 Uhr willkommen. Zum Essen gibt es Mineralwasser à discretion.

Anmeldung notwendig: Im Restaurant oder an Tel. 044 400 55 59 oder via E-Mail: anmeldung@songtsenhouse.ch bis spätestens 6. November (Rückrufnummer oder E-Mailadresse hinterlassen).

Donnerstag, 24. November
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

Freitag, 25. November
19.30 Uhr

Eintritt: 15.–

Samstag, 26. November
16.30 Uhr

Bildungs- und Seminarhaus,
Balzers FL

Eintritt und Essen: 50.–

Zugunsten Projekt „Hilfe
für Kinder in Kambodscha“,
siehe auch
[www.haus-gutenberg.li/](http://www.haus-gutenberg.li/veranstaltungen)
veranstaltungen

Angkor **und seine fotografische Dokumentation**

Illustrierter Vortrag von Jaroslav Poncar

Nach der politischen Wende Anfang der 1990-er rückte Angkor für den Fotografen Jaroslav Poncar in greifbare Nähe. Trotz Präsenz der Khmer Rouge wagt er 1993 mit Freunden eine Reise nach Siem Reap. Am





ersten Tag lauschten sie dem unglaublichen Konzert des erwachenden Urwalds, bis die Sonne erstmals die riesigen Gesichter des Bayon anstrahlte. Dann folgte Angkor Wat mit den atemberaubenden Reliefs der Apsaras und den fesselnden Bas-Reliefs in den Galerien... Schon beim ersten Abschreiten der bis zu 100 m langen Bildszenen fragte sich Poncar, wie man sie fotografieren sollte. Da fiel ihm Hermann Seitz mit seiner „endgültigen“ Panorama-Kamera ein, die auch auf Schienen an Wänden entlang fahren und sie kontinuierlich aufnehmen konnte.

Im Februar 1995 reiste Poncar mit einem Team erneut nach Kambodscha und dokumentierte mit Erfolg die Bas-Reliefs in Angkor Wat und am Bayon. Er entschied sich für Schwarzweiss-Fotografie, da sonst das umgebende Grün von den wunderbaren Objekten ablenken würde. Das Projekt brachte nicht nur technisch perfekte Fotos, sondern auch ein Folgeprojekt zur Konservierung der Reliefs im Angkor Wat.

Prof. Jaroslav Poncar wurde in Prag geboren und studierte Physik. Bis 2010 war er Professor an der Fachhochschule Köln. Seit 1970 arbeitet er als freiberuflicher Fotograf. Ab 1974 bereiste er vorrangig den Himalaya, Tibet, Indien und Kambodscha; ab 1976 spezialisierte er sich auf die Panoramaphotographie. In Zusammenarbeit mit Universitäten und Museen entstanden Dokumentationen über Kulturdenkmäler der Regionen.

Freitag, 2. Dezember

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Ostturkestan – unterdrücktes Land an der Seidenstrasse **Film und Diskussion mit einem der Guantanamo-Uiguren in der Schweiz**

Der Vortrag der Präsidentin des uigurischen Weltkongresses Rebyia Kadeer bescherte dem Songtsen House einen Rekordbesuch – ihr Hilferuf für das von China mit harter Hand regierte und unterdrückte Land an der Seidenstrasse wurde gehört. Seither hat sich die Situation leider nicht gebessert. Das Land wird ausgebeutet, die Uiguren marginalisiert, Kritik hart bestraft. Selbst wer geflüchtet ist, läuft noch Gefahr, als angeblicher Terrorist inhaftiert zu werden.

Wir zeigen einen Film des Schweizer Fernsehens über die nach Guantanamo verschleppten Uiguren. Anschliessend führen wir das Gespräch mit einem der beiden Guantanamo-Uiguren aus dem Jura sowie mit Endili Memetkerim, dem Präsidenten der Uiguren-Vereinigung in der Schweiz. Die Veranstaltung endet mit einem uigurischen Apéro.

Donnerstag, 8. Dezember

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

14 | Regelmässige Veranstaltungen



Donnerstags am 25.8., 29.9., 13./27.10., 10./24.11., 8./22.12. 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. Wer klug ist, regelmässig meditiert, fühlt sich ausgeglichener und zufriedener. Dazu gibt der Lama einfache und nachvollziehbare Anleitungen.

Lama Kunsang Rinpoche ist Leiter des Drikung Kagyu Dorje Ling-Centers in Frauenfeld (www.drikung.ch) mit langjähriger Meditations- und Lehrerfahrung.

Die Teachings können ohne Vorkenntnisse und auch einzeln besucht werden.



Jeden zweiten Montag am 12./26.9., 10./24.10., 7./21.11., 5./19.12., 19.30–21.00 Uhr
Unkostenbeitrag Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Die tibetische Naturheilärztin Dolma Soghatsang mit Praxis für traditionelle Chinesische Medizin führt zweimal im Monat ins Tai Chi im Yang-Stil ein, der sich durch besonders weiche Bewegungen auszeichnet. In China werden einzelne Bewegungsabläufe der ehemaligen Kampfkunst 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.



Sonntags am 4. Sept., 2. Okt., 6. Nov., 4. Dez. 10.00–11.00 Uhr
Türöffnung 9.30 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation

heisst verbunden sein zwischen Himmel und Erde.

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

Jeder Teilnehmende nimmt seine Matte und seine Decke selber mit. Meditationskissen stehen zur Verfügung.

In alten schamanistischen wie in den spirituellen Traditionen Tibets wurden Obertöne und Vokalklänge benutzt, um zu heilen und zu verwandeln.

Klangmeditation spricht den Menschen in seiner Ganzheit an. Sie führt in eine Tiefenentspannung und zu sich selbst. 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.

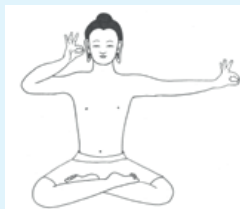
Jeden Sonntag 14.00–17.00 Uhr

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

Jeden Dienstag
ab 23. August
Ferienpause am
11. und 18. Oktober.
19.15–20.45 Uhr
Unkostenbeitrag Fr. 20.–



Jeden Mittwoch
ab 7. September
19.00–21.00 Uhr

Der Tibetischkurs vom
Montag findet nicht mehr
im Songtsen House statt.

Yoga 50 plus
Jeden MI
17.30–18.40 Uhr

Yoga Morgenkurse
8.30–9.40 Uhr und
10.00–11.10 Uhr

Jeden DO
in der Regel alternierend
mit Lama Kunsang
1./8./15./22. Sept., 6./20. Okt.,
3./17. Nov., 1./15. Dez.
17.45–18.45 Uhr
19.00–20.00 Uhr
20.15–21.15 Uhr

Kursgebühr: Fr. 25.– pro Lektion

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet

effizient – einfach – energetisch

mit Karin Waller (www.lujong.org, 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 basiert auf der traditionellen tibetischen Medizin. Wir können unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, uns von negativen Gefühlen befreien und unsere Körperenergie steigern.

Die Abende können einzeln besucht werden, wobei eine regelmässige Teilnahme empfohlen wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kosten: Fr. 30.– pro Abend, 5-er Abo für Fr. 120.– (Studenten/AHV/IV Fr. 25.– bzw. Fr. 100.–). Anmeldung nicht nötig.

Tibetisch-Sprachkurs für Anfänger mit Lobsang Zatul

Lobsang Zatul, unser Tibetischlehrer mit langjähriger Unterrichtserfahrung, bietet seit dem letzten Herbst einen Anfängerkurs für Tibetisch an. Der Kurs bietet Gelegenheit, die tibetische Schrift und Grammatik zu erlernen, sowie eine Einführung in die Umgangssprache mit einfachen Konversationsübungen.

Interessenten melden sich direkt bei Herrn Zatul: zatul@gmx.ch

Hatha Yoga mit Ugen Kahnsar

(www.compassionyoga.ch)



Yoga ist eine Jahrtausende alte, spirituelle Praxis, die die persönliche Entwicklung jedes Menschen fördern kann. Durch Yoga werden Sie beweglicher, verbessern Ihr Körpergefühl und gewinnen eine innere Ruhe, die gerade in der heutigen, schnelllebigen Zeit sehr wertvoll ist. Yoga wirkt sich positiv auf Ihren Körper und Ihren Geist aus und fördert damit die Gesundheit.

Ugen Kahnsar ist Tibeter und hat eine zweijährige Yoga-Ausbildung abgeschlossen. Im Kurs leitet er zu Asanas (Körperübungen) und zu bewussterer Wahrnehmung an.

Anmeldung: www.compassionyoga.ch oder 076 280 80 11

AGENDA

23.8.	Lu Jong mit Karin Waller, jeden DI
24.8.	Yoga mit Ugen Kahnsar, jeden MI und DO
25.8.	Meditation mit Lama Kunsang
28.8.	Yak-Ausflug nach Andermatt
2.9.	Karl Schuler, Vortrag und Vernissage
3.9.	Reisen in Nepal mit Essen
10.9.	Puppentheater „Die 3 Silbermünzen“
12.9.	Tai Chi mit Dolma Soghatsang, alle 14 Tage
17.9.	Belehrung und Segnung von Geshe Abhay
23.9.	Lars Mülli, Brandschutz in Bhutan
24.9.	Thaibuffet und Bildervortrag
29.9.	Meditation mit Lama Kunsang
30.9.	Erna Käppeli, Mongolei
7.10.	Jenseits von Bollywood: My Name is Salt
13.10.	Meditation mit Lama Kunsang
15.10.	K. Ludwig, Ökologie in Tibet
21.10.	Dok-Film aus Nepal: „Sunakali“
27.10.	Meditation mit Lama Kunsang
28.10.	Klangzauber mit Rolf Züsli
29.10.	MV & Momo-Essen Tibetprojekt
4.11.	China – Filme, die es nicht gibt (4)
10.11.	Meditation mit Lama Kunsang
11.11.	Film „Es gibt keinen Weg zurück“
18.11.	Vortrag Michael Henss, Shangrila
20.11.	Momo-Kochkurs Restaurant Peace
24.11.	Meditation mit Lama Kunsang
25.11.	Jaro Poncar, Angkor
2.12.	Film und Diskussion: Uiguren
3.12.	Weihnachtsverkauf
8.12.	Meditation mit Lama Kunsang
9.12.	Momo-Weihnachtsessen

Regelmässige Veranstaltungen

MO	Tai Chi (jeden 2. Montag)
DI	Lu Jong
MI	Yoga und Tibetisch
DO	Belehrung Lama Kunsang / Yoga
SO	Deutschkurs Nyima
SO	Klangmeditation (monatlich)

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.–

Vorschau

Samstag, 3. Dezember
10–16 Uhr

Weihnachtsverkauf im Songtsen House

Details im nächsten Programm

Freitag, 9. Dezember

Momo-Weihnachtsessen

Details im nächsten Programm

Spenden sind herzlich willkommen:

PC 87-737299-0

Nächstes Programm:

November 2016

Öffnungszeiten/Anfahrt

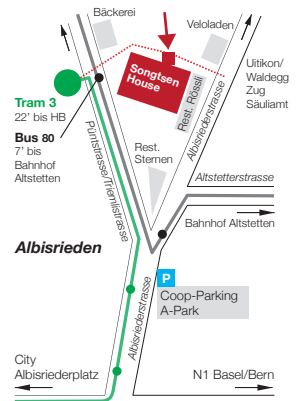
Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden (ausser an Kursabenden und vor Behelfungen) jeweils eine Stunde vor dem Anlass.

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** (Albisriedenstr. 334)
- **Blaue Zone**



SONGTSEN HOUSE
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

Kulturzentrum Songtsen House

Albisriedenstrasse 379
8047 Zürich
Tel. 044 400 55 59
Fax 044 400 55 58
info@songtsenhouse.ch
www.songtsenhouse.ch