

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

Programm

Von Dezember 2016 bis April 2017



Königreich Guge – Die Goldenen Zeitalter von West-Tibet (Peter van Ham, 17.3.17)

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.

Yak-Spuren

Am 28. August startet das Herbstprogramm des Songtsen-House mit einem Ausflug zu den Yak nach Andermatt. Die Gemsstock-Bahn legt trotz Revisions-Periode für die grosse Besuchergruppe eine doppelte Extrafahrt ein, um alle zur Mittelstation zu bringen.



Doch der Reihe nach, denn die Yak waren vor uns in Andermatt: Adrian Regli hat dort ums Jahr 2000 eine Herde aus dem Kanton Zürich übernommen, deren Besitzer nach Neuseeland auswandert. Von dieser ursprünglichen Herde lebt heute noch eine schwarze Kuh mit einem, nach unten gebogenen, Horn. In der Zwischenzeit ist die Anzahl Yakbauern am Gotthard auf drei gestiegen: Adrian Regli, Sepp Zraggen und Toni Baumann.

Von den mehr als 600 Schweizer Yak wohnen heute ungefähr ein Fünftel in Andermatt oder Umgebung, besonders zur Alpung im Sommer: auf der Lolenalp, der Alpe Cadlimo und der Gurschenalp. Auf der Alpe Cadlimo sind viele Zuzüger aus dem Unterland zur Sömmerung. Zur Abalpfung im Oktober steht beim grossen Yakstall im Tal ein Park von Viehanhängern aus der ganzen Schweiz.

Adrian Regli verteilt seine Yak auf den Cadlimo und die Gurschenalp.

Daher unser Ausflug mit der Gemsstockbahn. Nach Ankunft auf der Mittelstation befinden sich die Yak nicht, wie gewünscht, am Luterseeli, sondern in einem tiefer gelegenen, saftig grünen Halbmorast.

Sie müssen von Adrian und vier Helfern bergauf zum See getrieben werden. Das dauert, selbst

mit Hilfe von Salz und Brot. Es scheint hier einen gewissen Trägheitseffekt zu geben: erst ab einer bestimmten Anzahl Tiere in Bewegung folgt der Rest, und dann auch nur in Mäandern.

So können wir Besucher uns bereits am See einrichten und dort die ausreichend beschleunigten Tiere abpassen, wie sie über die kleine Kuppe zum Badensee galoppieren, mit Bocksprüngen und die langen Schwänze in der Luft. Dank Herdeneffekt bewegen sich die Tiere so schnell nicht mehr weg. Mit einer Mischung aus Neugierde und Scheu bäugeln sie die Menschen, schnüffeln ausgiebig, um den unbekanntem Gästen im letzten Moment doch nicht ganz so nahe zu kommen.

Ein paar Stunden später machen wir uns auf den Rückweg, zum Run auf die Yakwürste und zum vier Tage alten Yakkalb Rosali, das seit der Trennung von seiner Mutter mit der Flasche gross gezogen wird. Es ist im Gegensatz zu seinen Artgenossen, aus seiner Notlage heraus, ganz zahm. Es wird von den Menschen um es herum gut umsorgt, doch andere Yak zur Gesellschaft fehlen. Am Anfang ist es krank mit Durchfall, was bei Kälbern oft tödlich verläuft. Es erholt sich und kann zwei Monate später beginnen, wieder Anschluss an die Herde zu finden. Nicht reibungslos, da den Yak-Kühen in Sorge um ihren Nachwuchs ein unbekanntes, unbemutertes Kalb erst einmal verdächtig scheint.

Das Yak grunzt

Eigentlich wollte ich alle verborgenen Schätze des Yak durch seine Namensgebung aufdecken. Doch schon die sprachliche Herkunft der Kuh, meines geographischen Nachbarn, ist mir keineswegs klar. Einschlägiges Suchen im etymologischen Wörterbuch teilt mir mit, die Kuh sei lautmalerisch aus ihrem Muh hervorgegangen, historisch aus dem indogermanischen “*gʷōus”, was wiederum dem altindischen „gāuh“ zugrundeliegt und noch



Tier, dem das Yak gleichgültig ist, das es also klardunkel vorbeistreichen läßt, weil ihn sein Instinkt auf etwas anders wendet. – Nicht so dem Menschen! Sobald er in die Bedürfnis kommt, das Yak kennenzulernen, so stört ihn kein Instinkt, so reißt ihn kein Sinn auf dasselbe zu nahe hin oder davon ab: es steht da, ganz wie es sich seinen Sinnen äußert. Schwarz, sanft, wolllicht – seine besonnen sich übende Seele sucht ein Merkmal – das Yak grunzelt! sie hat Merkmal gefunden. Der innere Sinn würket. Dies Grunzen, das ihr am

im „Gaur“ erkennbar ist. Ein Schritt weiter zum „g.yag“ (གཡག་)?

Aber das Yak muht ja nicht, es grunzt oder ist still. Und so wäre es wohl irreführend zu behaupten, sein Name sei dem Muhen der Kuh nachempfunden. Wie manchesmal, hilft Herders Schaf weiter (in J. G. Herder, Abhandlung über den Ursprung der Sprache, leicht abgewandelt): „Nicht wie jedem andern

stärksten Eindruck macht, das sich von allen andern Eigenschaften des Beschauens und Betastens losriß, hervorsprang, am tiefsten eindrang, bleibt ihr. Das Yak kommt wieder. Schwarz, sanft, wolllicht – sie sieht, tastet, besinnet sich, sucht Merkmal – es grunzelt, und nun erkennt sies wieder! »Ha! du bist das Grunzende!« fühlt sie innerlich, sie hat es menschlich erkannt, da sies deutlich, das ist mit einem Merkmal, erkennt und nennet.“ (AS)

Weiterführende Links

Yak überhaupt: www.fao.org/docrep/006/ad347e/ad347e00.htm

Yak in der Schweiz: www.syv.ch/deu/index.htm

Yak in Andermatt: www.yakuri.ch



4 | Veranstaltungen

Jeden 2. Montag: 5.12., 19.12.
sowie 9.1.17, 23.1., 13.2.,
27.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4.
19.30–21.00 Uhr

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Chinesische Bewegungslehre mit Übungen

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Jeden Dienstag bis und mit
20.12. sowie ab 3.1.17

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet

effizient – einfach – energetisch mit Karin Waller

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

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

19.15–20.45 Uhr

Kursgeld: 30 Fr. (12 Fr. im 5er-
Abo, Reduktion für Studierende)

Hatha Yoga mit Ugen Kahnsar

In den Yogastunden vermittelt Ugen Kahnsar Asanas
(Körperübungen) und tibetische Meditation.

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



Yoga 50 Plus

Jeden Mittwoch:
17.30–18.40 Uhr
im neuen Jahr ab 4. Januar

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

Morgenkurse

Jeden Mittwoch:
8.30–9.30 Uhr
10.00–11.00 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./15. Dez., 5./12./26. Jan.,
2./16./23. Feb., 9./16./30. März,
6./13. April

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 besuchte 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. Im Gegenteil: Das Land zwischen Himmelsbergen und dem tibetischen Kunlun-Gebirge wird vom chinesischen Regime ausgebeutet, die Uiguren sind vom Fortschritt ausgeschlossen und selbst Ansätze von Kritik werden unterdrückt bzw. mit mehrjährigen Gefängnisstrafen belegt. 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.



Samstag, 3. Dezember
10–16 Uhr

Weihnachtsverkauf im Songtsen House **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. Im Besonderen bieten wir Ihnen kleine Kunsthandwerkerarbeiten aus Nepal und der Mongolei an, die wir selber vor Ort erworben haben – genau das richtige Mitbringsel für Ihre asieninteressierte Gastgeberin. Zudem können Sie in unserem Angebot an antiquarischen Büchern über Tibet, Buddhismus usw. stöbern. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Sonntag, 4. Dezember sowie immer 1. Sonntag im Monat:
8.1.17, 5.2., 5.3., 2.4., 7.5. 10–11 h
Türöffnung 9.30 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation heisst verbunden sein zwischen Himmel und Erde.

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

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag,
8. + 22. Dez., 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, 9. Dezember
19.30 Uhr

Essen: Fr. 25.–
(ohne Getränke)



Momo-Weihnachtsessen des Nomaden-Projekts

Der Verein Tibet Hilfsprojekt Schweiz lädt zu einem Momo-Weihnachtsessen ein. Der Reinerlös kommt vollumfänglich den Nomaden zugute.

Anmeldung bis 3.12. an 044 400 55 59 oder anmeldung@songtsenhouse.ch (Rückrufnummer oder Email-Adresse hinterlassen, mit Angabe Anzahl Personen und ob vegetarisch oder mit Fleisch.)

Freitag, 6. Januar 2017
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte



Reise durch Burma und Yunnan, die Provinz des ewigen Frühlings

Vortrag mit Bildern von Manfred Rist

Manfred Rist, der langjährige Südostasienkorrespondent der Neuen Zürcher Zeitung, führt uns an traumhafte Orte in Südostasien. Die Reise beginnt im Norden Burmas und am malerischen Inle-See mit seinen Fussruderern. Von den politischen Spannungen zwischen Burma und China ist in der an Volksgruppen reichen „Provinz des ewigen Frühlings“, Yunnan, nichts zu spüren. Wir besuchen die Dai in Xishuangbanna im Süden der Provinz, die Bai am Erhai-See und die kulturell und sprachlich tibetisch beeinflussten Naxi in der als Unesco Welterbe bekannten Stadt Lijiang an den südöstlichen Ausläufern des Himalaya.

Manfred Rist studierte in Bern Ökonomie, arbeitete in der Marktforschung und wurde dann Redaktor, ab 1990 Korrespondent bei der NZZ, zunächst in Brüssel, später in Südostasien, zuletzt in Paris. Während der „Safran-Revolution“ im September 2007 war er in Rangun einer der wenigen westlichen Journalisten.

6 | Veranstaltungen

Montag, 9. Januar
19.30 – 21.00 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Freitag, 13. Januar
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Tai Chi – chinesische Bewegungslehre mit Übungen – Refresher
mit Eveline Wenger

Kirgistan – Begegnungen unterwegs
Bildervortrag mit der BergFrau Claudia Schmid

Sie wohnen in Jurten, verarbeiten Schafwolle zu Filzteppichen, trinken Stutenmilch und sind ein Reitervolk. Als Halbnomaden leben sie meist sehr bescheiden in den Weiten Zentralasiens, das einmal eine Kornkammer war. Ihr Siedlungsgebiet liegt zwischen China und Russland, sie werden umworben von den Türken, Saudis und den USA. Wer sind die Kirgisen? Was haben diese Menschen in der Schweiz Zentralasiens mit uns Berglern gemeinsam?

Mit der BergFrau Claudia Schmid wandern wir in drei Wochen durch das Hochland Kirgistans und erleben die Herzlichkeit und Gastfreundschaft ganz unterschiedlicher Menschen. Das Trekking im Biosphären-Schutzgebiet, wo sich Füchse und Hasen Gute Nacht sagen, ist schlicht einmalig. Der Sary-Chelek Nationalpark im Talas-Gebirge hat eine geschützte Pflanzenwelt mit kristallklaren Bergseen und bietet seltenen Vögeln, Steinböcken und Wölfen Schutz.

Seit über 30 Jahren wandert Claudia Schmid, die BergFrau, in Zentralasien und im Himalaya. Sie bietet Trekking für Mann und Frau in Kleingruppen an, abseits des Massentourismus.

Donnerstag, 19. Januar
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

Freitag, 20. Januar
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



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

„The Last Secret“ – Medizinisches und Menschliches auf dem Ultramarathon durch Bhutan
Bildervortrag von Peter Osterwalder

„The Last Secret“ nennt der Veranstalter diesen Ultramarathon über 200 Kilometer mit insgesamt mehr als 10 000 Metern Höhendifferenz in sechs Etappen – ein Versprechen, das die Erwartungen erfüllt. Dr. med. Peter Osterwalder, Hausarzt, Internist und Sportmediziner, nahm im Mai 2016 erfolgreich an diesem Lauf im westlichen Bergland des Königreichs Bhutan teil. Dabei durfte er mannigfache Eindrücke sammeln von Land, Kultur, Leuten, Religion, Entwicklungen, (Sport-) Medizinischem und Menschlichem. Hier erzählt er, was er auf seiner sportlichen Reise durch ein atemberaubend schönes und beeindruckend vielseitiges Land erlebt hat, und schildert seine Eindrücke von Bhutan und seinen buddhistischen Klöstern, wo die 37 Teilnehmer aus 16 Nationen übernachten durften.

INFO Die Veranstaltung ist ein gemeinsamer Anlass mit der Society Switzerland – Bhutan.

Samstag, 28. Januar
 Türöffnung: 13.00 Uhr
 Beginn: 13.30 Uhr
 Eintritt frei, Kollekte

13.30 – 15.50



Secret Sunshine

Der Film „Secret Sunshine“ von Lee Chang-dong weist überraschende Wendungen auf und wechselt in seinem Verlauf mehrfach das Genre. Er übt Kritik an der christlichen Missionierung und Sektenbildung in Südkorea.

Kurz nachdem die alleinerziehende Shin-ae mit ihrem kleinen Sohn von Seoul aufs Land gezogen ist, wird der Junge entführt und einige Tage später ermordet aufgefunden. Shin-ae findet Trost bei einer evangelikalen Glaubensgemeinschaft. Als der Mörder gefunden wird, besucht sie ihn mit der Absicht, ihm zu vergeben. Er aber teilt ihr triumphierend mit, dass auch er zu Gott gefunden und Gott ihm bereits verziehen habe.

Bei der Uraufführung an den Filmfestspielen in Cannes 2007 erhielt die Schauspielerinnen Jeon Do-yeon den Preis als beste Darstellerin. Koreanisch mit deutschen Untertiteln, Dauer: 140 Minuten

16.15 – 17.50



A Great Chinese Restaurant / Bukkyeong Banjeom

Hier geht es um die Geschichte des koreanischen Restaurantmanagers Yang, der es als seine Mission betrachtet, ein etwas heruntergekommenes Lokal wieder in seiner alten Grösse erstrahlen zu lassen. Als das früher populäre Peking-Restaurant des Jugendfreundes seines Vaters die Türen schliessen muss, überzeugt Yang die Angestellten, mit ihm einen Neuanfang zu wagen, und reüssiert nicht zuletzt wegen des scharfen, von allen Koreanern geliebten Nudelgerichts (Jjajangmyeon), das zum Stadtgespräch wird. Der Film des Regisseurs Ui-seok Kim zeigt die Probleme, aber auch die Freuden und den Einsatzwillen eines Restaurantteams.

Koreanisch mit englischen Untertiteln, Dauer: 95 Minuten

18.00 – 20.00 Uhr

20.00 – 21.45 Uhr



Koreanisches Essen: Mandu und Kimchi

April Snow

Der romantische Film „April Snow“ („Hangul“), 2005 von Hur Jin-ho gedreht, war besonders in Japan und China sehr beliebt.

In-su und Seo-young treffen sich im Spital, nachdem In-sus Frau und Seo-youngs Ehemann einen Autounfall erlitten haben. Sie entdecken, dass ihre jeweiligen Partner eine Affäre hatten. Beide wohnen im gleichen Motel in der Spitalnähe und teilen die gleichen Sorgen, Ängste und Hoffnungen. Dabei verlieben sie sich ineinander. Doch als In-sus Frau wieder zu Bewusstsein kommt, gesteht sie ihm bedauernd ihre Affäre. In-su ist gezwungen, sich zu entscheiden

Koreanisch mit englischen Untertiteln, Dauer: 105 Minuten

8 | Veranstaltungen

Montag, 23. Januar
19.30 – 21.00 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

**Tai Chi – chinesische Bewegungslehre
mit Übungen – Refresher**
mit Eveline Wenger

Sonntag, 5. Februar
18.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Ladakh gestern und heute
Film und Gespräch mit Geshe Ngawang Jangchup

Für den Film „Chadar – Der Weg aus Eis“ begleiteten Anne und Erik Lapiéd die Schulkinder von Zanskar auf ihrem 90 km langen, gefährlichen Weg auf dem gefrorenen Fluss Chadar nach Leh. Der Fluss ist in den fünf Monaten, in denen Zanskar vom Rest der Welt abgeschnitten ist, der einzige Weg, er aus dem Tal hinaus führt. Im Anschluss zeigen wir Bilder von Peter Heusi mit Stationen auf dem Weg ins abgelegene Lingshed in Ladakh. Geshe Ngawang Jangchup berichtet über die aktuelle Situation, unter anderem über die neue Strasse, die mehr Komfort, aber auch neue Probleme bringt. Die Kollekte kommt den Projekten von Geshela zugute (www.lingshed-development-foundation.org).

Donnerstag, 9. Februar
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, 10. Februar
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

**Weltwunder Angkor – 500 Jahre Tempel
und Bildwerke der Khmer**
Bildervortrag von Michael Henss

Der Referent, Kunsthistoriker und Archäologe, reiste erstmals 1988 als Leiter der damals einzigen Besuchergruppe zu den Urwaldschreinen in Kambodscha und organisierte im Rahmen der grossen Angkor-Ausstellung im Rietberg-Museum Zürich 2007 eine viel beachtete Ringvorlesung zu diesem Thema. Die über ein weites Areal verbreiteten Götterthrone der Khmer sind die attraktivste kulturhistorische Sehenswürdigkeit Asiens. Baukunst und der einmalige brahmanische und buddhistische Statuenschmuck sowie Fragen der Konservierung und Restaurierung werden auf dem neuesten Kenntnisstand erklärt und gedeutet: Angkor, Abbild des Universums und Mitte der Welt, als Einführung und für Fortgeschrittene.

Im November 2017 wird Michael Henss eine Reise für speziell Interessierte nach Angkor leiten (Kontakt: Insight-Reisen Zürich)



Songtsen House-Shop – online

Jetzt erhältlich ist der neue **Kalender 2017** mit exquisiten Tibetfotos von Olaf Schubert. Exklusiv: Bücher von Elizabeth Neuenschwander. Besuchen Sie uns 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!

Freitag, 17. Februar

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Nepal in den Fünfziger Jahren

Originalfilm und Bilder von Toni Hagen

präsentiert von seiner Tochter Katrin Hagen

Die Familie Hagen ist eng mit Nepal verbunden. 1950 reiste der spätere Entwicklungsexperte Toni Hagen ins Himalayaland mit dem Auftrag, es geologisch zu erkunden. Er war der erste Fremde, der sich frei und ohne jede Einschränkung bewegen durfte. Seine Tochter, die in St. Moritz tätige Handchirurgin Katrin Hagen, nimmt seit 2011 jährlich an bis zu drei orthopädischen Medical Camps teil und führt unentgeltlich Operationen durch. Die Trägerin des Swiss Awards 2016 in der Kategorie Gesellschaft präsentiert Dias und einen Originalfilm ihres Vaters mit Eindrücken von seinen geologischen Expeditionen von 1951 bis 1958, während derer er rund 14 000 Kilometer zu Fuss zurücklegte, sowie einen Kurzfilm über das Medical Camp 2015 in Nepal.

INFO Die Veranstaltung ist ein gemeinsamer Anlass mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal.

Samstag, 18. Februar

17.00 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Nepal – zwei Jahre nach dem Erdbeben

Vortrag von Krishna Gurung (in Englisch)

Krishna Gurung berichtet über die aktuelle Situation in Nepal und seine laufenden Projekte, speziell den Bau von Flaschen-Häusern und die Landbau-Seminare.

The Kevin-Rohan Memorial Eco Foundation (KRMEF, www.krmef.org) is an NGO established in 28 in the Kathmandu Valley, Nepal. Its aim is to create a healthy, sustainable environment that embodies eco-friendly practices for the well-being of local communities. Krishna will suggest



solutions based on his experience with the projects of his Eco Foundation and will show how communities can cope with the challenges on a small scale. Furthermore the speaker will explain how local resources can be used to build earthquake-resistant houses in a sustainable and inexpensive way, taking the reconstruction project in the remote village of Ranibari as an example. This project was initiated by Patrick Hagmann, the former president of Songtsen House.

Krishna Gurung has over 3 years of experience working with impoverished communities and is a leader in sustainable development projects in Nepal.

Mittwoch, 22. Februar
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Externe Veranstaltung **Zufriedenheit und Glück im Alltag** **mit Geshe Ngawang Jangchup**

Wie begegnen wir achtsam jedem unserer kostbaren menschlichen Leben und erfahren Sinn und Freude? Unglücklicherweise werden wir zeitweilig mit unserem Egoismus, Anhaftung, Hass, Eifersucht, Wut und übertriebener Ich-Bezogenheit konfrontiert. Geshela zeigt Wege auf, wie wir mit jeder einzelnen dieser störenden Emotionen umgehen können und so zu mehr Glück und Zufriedenheit im Alltag finden.

Geshe Ngawang Jangchup aus Ladakh studierte in Drepung/Südindien und erlangte den Titel eines Geshe Lharampa. Seit 1997 reist er regelmässig in den Westen, unterrichtet in buddhistischen Zentren und leitet Retreats.

Donnerstag, 2. März
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

Samstag, 4. März,
15.00 – 20.00 Uhr
(pünktlicher Beginn!)
im Songtsen House
Essen: 18.30 Uhr

Kochkurs mit Essen und Trinken: Fr. 35.–

Nur Essen: Fr. 25.–

(Familien: 18.– pro Mitglied)

Momo-Kochkurs im Songtsen House

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 von A bis Z von der kundigen Tibeterin Dechen Kaning, die an unzähligen Orten mit ihrer Equipe Momos zubereitet hat.

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. Zum Dessert bereiten wir Mango-Lassi zu.

Ab 18.30 Uhr geniessen wir das selber zubereitete Festessen. Dann sind auch Gäste willkommen, die nur zum Essen kommen wollen. Zum Essen wird Mineralwasser serviert.

Anmeldung bis spätestens 26. Februar unter Tel. 044 400 55 59 oder an anmeldung@songtsenhouse.ch (Rückrufnummer oder Emailadresse hinterlassen). Bitte angeben, ob Fleisch oder Vegi und ob Kurs oder nur Essen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Freitag, 10. März
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, häufig verarmt, in Dörfern und Städten.

INFO

www.buecherlese.ch
ISBN 978-3-9524082-5-4



Songtsen House
Freitag, 17. März
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Tibet-Unterstützung
Liechtenstein
Liechtensteinisches
Landesgymnasium
Schaan, Liechtenstein
Samstag, 18. März
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Donnerstag, 23. März
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

Freitag, 24. März
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



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.

Königreich Guge – Die Goldenen Zeitalter von West-Tibet **Multivision von Peter van Ham**

Im entlegenen Westen Tibets erblühte im 10. Jahrhundert der Buddhismus zu ungeahnter Pracht und Grösse. Regenten des Königreichs Guge luden indische Gelehrte ein, um die buddhistischen Schriften ins Tibetische zu übersetzen, und bewahrten die Lehre so, über ihre Zerstörung in Indien hinaus, bis in die Gegenwart. Gleichzeitig liessen sie eine zahllose Tempelanlagen errichten und mit der Unterstützung von Meistern aus Kaschmir zu unvergleichlichen Gesamtkunstwerken ausgestalten. Bis ins 17. Jahrhundert erlebte Guge zwei „Goldene Zeitalter“, in denen der westtibetische Kunststil in Klöstern wie Tholing, Tsaparang und Tabo zur Vollendung gebracht wurde.

In atemberaubenden Ansichten aus den für westliche Kameras nicht mehr zugänglichen Tempelanlagen vereinigt Peter van Ham in seinen beiden Büchern „Tabo – Gods of Light“ und „Guge – Ages of Gold“ (Hirmer 2014 und 2016) erstmalig Bilder der meisterhaften Relikte von der indischen wie der tibetischen Seite des alten Königreichs und lässt in seiner Multivision die spannende Geschichte um das geheimnisvolle Guge wieder auferstehen.

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

Mongolian Ping Pong **Film von Ning Hao**

Der mongolische Junge Bilike findet eines Tages einen Tischtennisball. Er hält ihn für eine mystische Perle und spinnst allerlei kleine Geschichten um sein geheimnisvolles Fundobjekt. Erst langsam kommt Bilike dem Rätsel auf die Spur. Schon bald beginnt für ihn und seine zwei Freunde eine ungeahnte Abenteuerreise: Aus der öden Steppe machen sie sich auf den Weg bis nach Peking, um den Nationalball Chinas an seinen Bestimmungsort zurückzubringen.

Mongolisch mit deutschen Untertiteln, Dauer: 101 Minuten



Samstag, 25. März
Beginn Kurs: 16 Uhr
Essen: ab 19 Uhr
Kurs und Essen: Fr. 35.–
Nur Essen: Fr. 30.–
Getränke separat



Thai-Kochkurs mit Thip von Thip and more **Vorspeise – Vegi- und Fleischcurry – Mango-Lassi**

Die Besucher/-innen des Songtsen-House-Gourmetabends wissen, dass Thip, die Inhaberin des kleinen Thai-Take-Away und Restaurants am Stampfenbachplatz in Zürich, raffiniert kocht und nur das Beste aufischt. Nun gewährt sie uns einen Einblick in ihre vielseitigen Kochkünste. Wir kochen mit ihr ein typisches thailändisches Menu: Tom-Ka-Gai-Suppe und Vegi-Frühlingsrollen als Vorspeise, als Hauptgang ein raffiniertes rotes Rindfleisch- bzw. Masaman-Gemüsecurry (Gemüse, Kartoffeln, Tofu, Cashewnüsse), und zuletzt ein sanftes Mango-Lassi, dessen Hausrezept uns Thip verrät. Sie müssen in diesem Kurs bereit sein, auch Knochenarbeit, wie Schnetzeln von Gemüse, zu leisten. Der Lohn sind lukullische Freuden!

Die thailändische Küche ist eine Mischung aus chinesischen, indischen und europäischen Einflüssen, die im Laufe der Jahrhunderte zu einer Landesküche verschmolzen sind. Grundlage der meisten Gerichte ist eine zu Beginn des Kochens in einem kleinen Mörser zubereitete Gewürzmischung aus Knoblauch, kleinen roten oder grünen Chillischoten und verschiedenen Kräutern.

Anmeldung bis spätestens 8. März an anmeldung@songtsenhouse.ch oder telefonisch an 044 400 55 59. Bitte angeben ob Vegi oder Fleisch und Kurs oder nur Essen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Freitag, 31. März
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–



Wie viele Knochen hat der menschliche Körper? **Ein Ausflug in Tibets säkulare Wissenstraditionen** **Bildervortrag von Karénina Kollmar-Paulenz**

Tibet vor 1950 ist für die meisten Menschen in der Schweiz immer noch das abgeschiedene Land auf dem Dach der Welt, eine Welt der buddhistischen Klöster und Mönche, die von einer tiefen, mystischen Religiosität geprägt war, deren prominentester Vertreter der Dalai Lama ist. Nur wenige wissen, dass im Ausbildungscurriculum tibetischer Klosteruniversitäten die so genannten „säkularen“ Wissenschaften ihren festen Platz hatten, und dass tibetische Gelehrte in Wissenschaften wie Astronomie, Medizin oder Kartographie bewandert waren. Dieser Vortrag möchte einen Einblick in zwei der säkularen Wissenstraditionen Tibets geben, die Medizin und die Geographie. Besonderer Wert wird dabei auf das Spannungsverhältnis zwischen religiösen Deutungsansprüchen und der zunehmenden Bedeutung empirischer Beobachtung gelegt, wie sie für die Medizin im 17. Jahrhundert und für die Geographie an der Wende zum 19. Jahrhundert charakteristisch war.

Prof. Karénina Kollmar-Paulenz erhielt ihren Master in Tibetwissenschaften von der Universität Bonn, wo sie auch weiter forschte. Seit 1999 widmet sie sich am Institut für Religionswissenschaften der Universität Bern insbesondere der Kultur- und Religionsgeschichte Tibets und der Mongolei.

Samstag, 1. April 2017
Türöffnung: 16.30 Uhr
Geschäftlicher Teil: 17 Uhr
Abendessen: ab 18.30 Uhr

Mitgliederversammlung des Vereins Tibet Songtsen House

Zum Essen sind alle herzlich eingeladen.

Bitte anmelden unter anmeldung@songtsenhouse.ch
oder Tel. 044 400 55 59

Informationen zum geschäftlichen Teil folgen per Post.

Freitag, 7. April
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



The People's Nepal

Dokumentarfilm aus Nepal von James Willis



Das ist die Geschichte einer Revolution – darüber, was die Gründe dafür sind und über einige der Menschen, die sich dafür einsetzen, ein repräsentatives Regierungssystem für alle Bevölkerungsgruppen zu erreichen. 2006 waren über eine Million Nepali in Bewegung, die grösste zivile Protestbewegung, die das Land je erlebt hatte. Zum ersten Mal wird hier Filmmaterial über den April-Aufstand gezeigt mit Interviews mit Zeugen und Teilnehmenden. (www.ThePeoplesNepal.com)

Englisch, Dauer: 77 Minuten

INFO Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal

Der Freundeskreis Schweiz-Nepal lädt anschliessend zum traditionellen Apéro Riche ein.

Donnerstag, 20. April
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Externe Veranstaltungen

Filmpodium der Stadt Zürich

Dokumentarfilme aus China

Mit: „Das Dossier“, ein Film über das Leben der bekanntesten in Peking lebenden tibetischen Dissidentin Tsering Woeser. Ein Muss für jeden Freund der Menschenrechte!

Für die genauen Daten konsultieren Sie das Internet: www.filmpodium.ch

Forum der Religionen

Das Songtsen House arbeitet mit dem Zürcher Forum der Religionen zusammen. Das Zürcher Forum der Religionen ist ein Zusammenschluss religiöser Gemeinschaften und staatlicher Stellen im Kanton Zürich. Es sieht sich als Bindeglied zwischen den fünf grossen Weltreligionen – Hinduismus, Buddhismus, Judentum, Christentum, Islam – und setzt sich sowohl für den interreligiösen Dialog als auch für den Austausch zwischen religiösen und politischen Institutionen ein. Für aktuelle Veranstaltungen konsultieren Sie bitte www.forum-der-Religionen.ch

14 | Regelmässige Veranstaltungen



**Donnerstags am 8./22.12.,
19.1.17, 9.2., 2.3., 23.3., 20.4.
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 Kreuzlingen (www.drikung.ch) mit langjähriger Meditations- und Lehrerfahrung.

Die Teachings können ohne Vorkenntnisse und auch einzeln besucht werden.



**Jeden zweiten Montag am
5./19.12., 9./23.1.17, 13./27.2.,
13./27.3., 10./24.4., 19.30–21 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 4.12., 8.1.17,
5.2., 5.3., 2.4., 7.5.
10.00–11.00 Uhr**
Türöffnung 9.30 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Roger Nyima Hollenstein **Verbunden sein zwischen Himmel und Erde.**

(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.

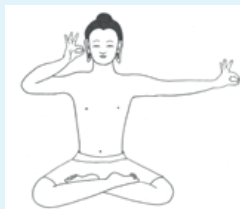
Klangmeditation spricht den Menschen in seiner Ganzheit an. Sie führt in eine Tiefenentspannung und zu sich selbst. Die Naturton-Klänge helfen den Verstand loszulassen und schärfen Wahrnehmungen, die im Alltagsstress untergehen. Diese Form von obertonreichem Klang lässt viel Raum für eigene Bilder und Empfindungen.

**Jeden Sonntag
14.00–17.00 Uhr**
**Der Deutschkurs fällt aus
am 25.12.16 und 1.1.17.**

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 bis und mit
20. Dezember
sowie ab 3. Januar 2017
19.15–20.45 Uhr
Unkostenbeitrag Fr. 20.–



Jeden Mittwoch,
bis und mit 7.12. und
wieder ab 15.3.17
19.00–21.00 Uhr

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet mit Karin Waller effizient – einfach – energetisch

(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

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

Das erste Semester des **neuen** Anfängerkurses dauert vom 26. Oktober bis 12. April 2017 mit einem Unterbruch (letzter Kurstag: 7.12.) bis zum 14.3.17. Fortsetzung vom 15. März bis 12. April. Das 2. Semester beginnt am 3. Mai. Danach jeden Mittwoch Kurs.

Yoga 50 plus

Jeden MI
17.30–18.40 Uhr

Yoga Morgenkurse

8.30–9.30 Uhr und
10.00–11.00 Uhr

Jeden DO

in der Regel alternierend
mit Lama Kunsang

1./15. Dez., 5./12./26. Jan. 2017,
2./16./23. Februar,
9./16./30. März, 6./13. April

17.45–18.45 Uhr
19.00–20.00 Uhr
20.15–21.15 Uhr

Kursgebühr: Fr. 25.– pro Lektion

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

16 | Songtsen House Informationen

AGENDA

- 2.12. Ostturkestan und Guantanamo
3.12. Weihnachtsverkauf
5.12. Tai Chi mit Dolma, jeden 2. MO
6.12. Lu Jong mit Karin Waller, jeden DI
7.12. Yoga mit Ugen Kahnsar, jeden MI und meistens DO
8.12. Meditation mit Lama Kunsang
9.12. Momo-Weihnachtessen
22.12. Meditation mit Lama Kunsang
6.1. Burma und Yunnan mit M. Rist
13.1. Kirgistan mit der BergFrau
19.1. Meditation mit Lama Kunsang
20.1. Ultra-Marathon in Bhutan
28.1. 9. Koreanisches Filmfestival
9.2. Meditation mit Lama Kunsang
10.2. Weltwunder Angkor, M. Henss
17.2. Nepal, Toni Hagen mit K. Hagen
18.2. Nepal mit Krishna Gurung
22.2. Belehrung Geshe N Jangchup
2.3. Meditation mit Lama Kunsang
4.3. Momo-Kochkurs mit Dechen
10.3. Mongolei-Lesung mit E. Käppeli
17.3. Königreich Guge mit P. van Ham
23.3. Meditation mit Lama Kunsang
24.3. Spielfilm aus der Mongolei
25.3. Thai-Kochkurs mit Thip
31.3. Wissen Tibet mit K. Kollmar-Paulenz
1.4. Mitgliederversammlung Songtsen House
7.4. Dokumentarfilm aus Nepal

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)

Das nächste Programm erscheint im März 2017

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

Freitag, 21. April
19.30 Uhr

Stéphan Kleeb präsentiert seinen Film über Alexandre Yersin

Details im nächsten Programm

Freitag, 28. April

Satipatthana –

Achtsamkeitsmeditation mit Loten Dahortsang

Details im nächsten Programm

Spenden sind herzlich willkommen:
PC 87-737299-0

Öffnungszeiten/Anfahrt

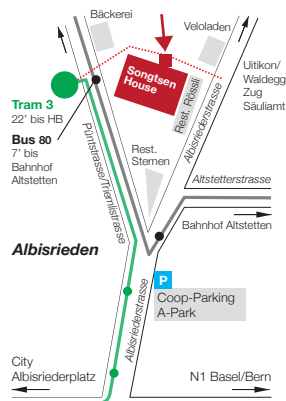
Wir öffnen an allen Veranstaltungsenden (ausser an Kursabenden und vor Belehrungen) jeweils eine Stunde vor dem Anlass.

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

www.songtsenhouse.ch