

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

Programm

Von Dezember 2015 bis April 2016



Sakrale Landschaften im Himalaya: Schamane in Nepal (Foto G. Tautscher)

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.

Das Mysterium der grossen indischen Flüsse

Jaroslav Poncar auf der Suche nach den Quellen



Schon als Kind war Jaroslav Poncar neugierig dem Fluss vor seiner Haustür gefolgt, um dessen Quelle aufzusuchen; als erwachsener Mann machte er sich auf die Suche nach den Quellen der vier grossen Flüsse Indiens: Tsangpo alias Brahmaputra, Ganges, Sutlej und Indus – immer auch mit der Frage im Kopf, welcher der Zuflüsse als Quellfluss zu gelten habe. Dass diese Flüsse ihren Ursprung im Transhimalaja haben, war (mit Ausnahme des Brahmaputra) schon lange bekannt, was übrigens darauf hinweist, dass sie schon vor der tektonischen Auffaltung des Himalaja-Massivs existierten.

Die Sage hingegen, sie entsprängen alle dem heiligen See Manasarovar, widerlegte erstmals gegen



Ende des 19. Jahrhunderts der Entdecker (und Erfinder des Begriffs „Transhimalaja“) Sven Hedin. Auf den Spuren von Hedin und dem bei uns weniger bekannten Swami Pranavananda, der als Sannyasin den Transhimalaja durchwanderte, erkundete Poncar auf mehreren Reisen die grossen Flüsse, deren Quellgebiete alle im weiteren Umkreis des Kailash liegen.





Wie er am 6. November 2015 im Songtsen House und tags darauf im Liechtensteinischen Gymnasium in Schaan erzählte, waren seine Expeditionen mit Gefahren verbunden (wer paddelt schon auf dem Indus oder entschwindet beim Kailash unerlaubt ins Hinterland), mit Überraschungen und mit Augenblicken der Ergriffenheit, wie etwa bei der Begegnung mit den Flussnomaden, die seit Jahrtausenden

tun, was den Briten nie gelang, nämlich den sedimentreichen Indus mit Booten zu befahren, oder beim ersten Anblick des „Mauls des Löwen“, der Quelle desselben Flusses, an der ungerührt ein paar Schafe weideten. (DR)



4 | Veranstaltungen

Jeden Dienstag, bis
22. Dezember 2015 und ab
5. Januar 2016
19.15 – 20.45 Uhr
Kursgeld: Fr. 30.– (Fr. 120.–
im 5er-Abo, Reduktion für
Studierende)

Jeden Mittwoch von
17.45 – 18.45 Uhr bis
23. Dezember 2015 und ab
6. Januar 2016
NEU: Jeden Mittwoch auch
8.30 – 9.40 Uhr sowie
10 – 11.10 Uhr
Kursgebühr: Fr. 25.– pro Lektion
(oder Abo)

Donnerstag, 3. Dezember
19.30 Uhr
Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

Freitag, 4. Dezember
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–

Samstag, 5. Dezember
10.00 – 16.00 Uhr



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“.

Flow Hatha Yoga mit dem tibetischen Yogalehrer Ugen Kahnsar

In den Yogastunden vermittelt Ugen Kahnsar fließende Asanas (Körperübungen) zur Stärkung und bewussterer Wahrnehmung.

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Mongolei – von Mensch zu Mensch Multi-Visions-Vortrag von Frank Riedinger

Mit Frank Riedinger wandeln wir auf den Spuren von Dschingis Khan durch die gesamte Mongolei: von der Wüste Gobi an die sibirische Grenze und in den äussersten Westen. In eindrücklichen Aufnahmen lernen wir die einzigartige Natur der Mongolei kennen. Durch die Portraits von Menschen, die zwischen Tradition und Fortschritt leben, bringt uns Frank Riedinger dieses Land in der Vielfalt seiner Traditionen näher.

Weihnachtsverkauf

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. Keine grossartige Kunst, doch genau das kleine Mitbringsel, das Ihre Gastgeberin, die an asiatischer Kultur interessiert ist, freuen wird.

Und nicht zu vergessen unser Angebot an antiquarischen Spezialbüchern über die Himalaya-Region, im Besonderen Tibet, Indien, China sowie Buddhismus. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sonntag, 6. Dezember

10.00 – 11.00 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation

geführt von **Roger Nyima Hollenstein**

(www.sonnenklang.ch)

In der Regel jeden ersten Sonntag im Monat von 10 bis 11 Uhr.

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 11. Dezember

19.30 Uhr



Momo-Weihnachtsessen des Nomaden-Projekts

Der Verein Tibet Hilfsprojekt Schweiz, der von Dechen Kaning geleitet wird, unterstützt die bedrohten Nomaden in Ostt Tibet, unter anderem mit dem Bau einer Wollzentrale. Der Verein lädt zu einem Momo-Weihnachtsessen ein. Der Reinerlös kommt vollumfänglich den Nomaden zugute.

Anmeldungen an Tel. 044 400 55 59, anmeldung@songtsenhouse.ch oder info@tibethilfsprojekt.ch bis spätestens 5. Dezember 2015 (Rückrufnummer oder Email-Adresse hinterlassen, mit Angabe Anzahl Personen und ob vegetarisch oder mit Fleisch.)

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

Donnerstag, 17. Dezember

19.30 Uhr

Kursbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang Chinesische Bewegungslehre mit Übungen

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



Donnerstag, 7. Januar 2016

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Die Rolle des Aberglaubens im öffentlichen Leben Burmas

Bildervortrag und Lesung

von **Wendy Law-Yone**

Mit Unterstützung der Stiftung

Mercator Schweiz

Wie in anderen asiatischen Gesellschaften ist auch bei den Burmesen neben dem Theravada-Buddhismus der Glaube an Geister oder Nats weit verbreitet. Beinahe alle der 37 grossen Nats sind menschliche Lebewesen, die einen gewaltsamen Tod erlitten. Sie können den Menschen helfen, aber auch Unglück über sie bringen, wenn sie nicht gebührend geehrt werden.

Die Referentin, selber in Burma aufgewachsen, wird sich mit den Nats befassen, vor allem aber davon sprechen, welche Rolle Prophezeiungen, Astrologie, Nu-





merologie und Wahrsagerei im öffentlichen und politischen Leben Burmas spielen. Ihre Ausführungen wird sie mit Bildern und Ausschnitten aus ihren Romanen illustrieren. Der Vortrag findet in englischer Sprache statt. Auf Wunsch ist Übersetzung ins Deutsche möglich.

Prof. Wendy Law-Yone ist nach eigenen Worten „halb Burmesin, ein Viertel Chinesin und ein Viertel Engländerin“. In Burma geboren, musste sie flüchten und studierte in den USA Sprachen und Literatur. Ihr literarisches Werk wurde in zahlreiche Sprachen übersetzt und mehrfach ausgezeichnet. Seit 2002 unterrichtet sie am renommierten SOAS-Institut in London. Von September bis Dezember 2015 war sie Friedrich-Dürrenmatt-Gastprofessorin an der Universität Bern.

Foto Wendy Law-Yone: Vanessa Gavalya

Donnerstag, 14. Januar

19.30 Uhr

Kursbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Chinesische Bewegungslehre mit Übungen

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 15. Januar

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Snowman Trek – Weitwanderung zu den Götterbergen in Bhutan

Bildervortrag von Claudia Schmid

Wer sind diese Menschen im Land des „nationalen Glücks“, die fernab der Zivilisation leben, ihre Häuser bunt bemalen, und wo Frauen einen Hut tragen? Mit der BergFrau wanderten acht Frauen in 26 Tagen auf der längsten Trekking-Route in Bhutan, dem Snowman Trek. Im grossen Himalaya-Bogen führte der Weg vom Felsenkloster Taktshang, dem „Tigernest“, von West nach Ost zum Fusse der „Herrin der Götter“.



terberge“, Jomolhari, 7314 Meter hoch, über viele 4000 und 5000 Meter hohe Pässe bis nach Bumthang. Die Landschaft ist immer wieder überwältigend. Einer der Höhepunkte ist der Aufstieg zum Taschorim-See mit dem Panaroma zur Gophula-Kette und zum höchsten Berg Bhutans, Gangkar Punsum, 7541 Meter hoch.

Seit über 30 Jahren wandert Claudia Schmid, die BergFrau, im Himalaya. Sie bietet Trekking in Kleingruppen an, abseits des Massentourismus. Wir entdecken mit ihr die tibetisch-buddhistische Kultur Bhutans.

Donnerstag, 21. Januar

19.30 Uhr

Kursbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Chinesische Bewegungslehre mit Übungen

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 22. Januar

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Living Goddess

Film aus Nepal

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

„Living Goddess“ ist das eindruckliche Porträt eines Mädchens, das als Göttin in einem Land am Rand eines Bürgerkriegs aufwächst. Es ist die Geschichte von Sajani, der Kumari von Bhaktapur. Sie ist eine von drei lebenden Göttinnen im Kathmandu-Tal, deren friedliches Leben im Gegensatz zu den politischen Unruhen und Umwälzungen steht. Mit schönen Bildern und einer berührenden Geschichte zeigt der Film eine Welt der Spiritualität aus der Perspektive eines Schulmädchens.

Der Film wurde 2007 von der Filmemacherin Ishbel Whitaker gedreht. Wir zeigen ihn in der Originalfassung in Newari/Nepali mit englischen Untertiteln. Dauer: 87 min.

Der Freundeskreis Schweiz-Nepal bietet einen bereits zur Tradition gewordenen Apéro Riche an.



Donnerstag, 28. Januar

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang

Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

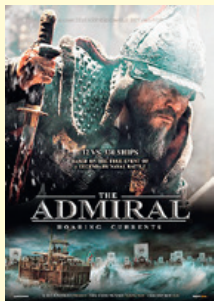
Songtsen House-Shop – online

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

8 | Veranstaltungen

Samstag, 30. Januar
Türöffnung: 13.30 Uhr
Beginn: 14 Uhr
Eintritt frei, Kollekte

14.00 – 16.10



8. Koreanisches Filmfestival in Zürich

Eine gemeinsame Veranstaltung der Kulturellen Gesellschaft Republik Korea –Schweiz und des Asiatischen Kulturzentrums Songtsen House

Der Admiral: Die denkwürdige Seeschlacht gegen die Japaner

Der Film „Der Admiral“ wurde 2014 in Korea gedreht und handelt von der Seeschlacht von Myeongnyang, die Admiral Yi Sun-sin 1597 gegen eine japanische Übermacht führte. Der Admiral gewann mit seinen 12 übrig gebliebenen Schiffen gegen 330 japanische Kriegsschiffe. Wie stellte es Yi an, gegen den japanischen Goliath zu gewinnen? Welche schlaun Strategien wandte er an, wie nutzte er das Meer und seine Strömungen zu seinen Gunsten, um seiner demoralisierten Marine den Sieg zu ermöglichen? Schauen Sie sich den erfolgreichsten koreanischen Kinofilm bei uns an und finden Sie es selbst heraus!

Koreanisch mit deutschen Untertiteln, Dauer: 2 h 10 min

16.30 – 17.50



Der Bogen – Hwal: Intensiver Beziehungsfilm von Kim-Ki-Duk

Kim Ki-Duk, der eigenwillige Filmemacher mit vielen Auszeichnungen, macht nicht nur actionreiches Kino. Dieser Streifen ist ohne Hektik und ausschliesslich auf einem rostigen Fischerboot vor der Küste gedreht worden. Darauf leben ein 60-jähriger Fischer und ein 16-jähriges Mädchen, das er aufzog, seit sie ein Kleinkind war. An ihrem 17. Geburtstag plant er, sie zu heiraten. Sie vermieten das Boot an Hobby-Fischer, unter denen sich auch ein Student befindet. Danach ist nichts mehr, wie es war. Karg ist nicht nur das Boot, sondern auch die Dialoge sind sparsam, Gefühle werden mit Mimik, Gestik und Handlungen ausgedrückt. Kim Ki-Duk zeigt seine Meisterschaft in diesem kleinen Film.

Koreanisch mit englischen Untertiteln, Dauer: 78 Minuten

18.15 – 19.45 Uhr

Koreanisches Essen: Mandu und Kimchi

20.00 – 21.30 Uhr

Unsere Sunhi: in Locarno ausgezeichnet

„Unsere Sunhi“ ist ein Film, der von Hong Sang-soo geschrieben und gedreht und 2013 in Locarno mit dem Silbernen Löwen ausgezeichnet wurde (2015 gewann sein Film „Right now, wrong then“ den Goldenen Leoparden). Sunhi hat die Filmhochschule abgeschlossen



und möchte von ihrem Professor einen Empfehlungsbrief für eine amerikanische Universität. Sie spricht darüber auch mit ihrem Ex-Freund und dieser wiederum mit einem Filmemacher. Alle scheinen zu wissen, was gut ist für Sunhi und vergessen darüber, dass Sunhi einen eigenen Willen hat und ihr Leben selber bestimmen muss. Die drei Männer, die alle Sunhi nachstellen, treffen sich zufällig im schönen herbstlichen Park des Changgyeongung Palastes in Seoul.

Koreanisch mit englischen Untertiteln, Dauer: 90 Minuten

Donnerstag, 4. Februar

19.30 Uhr

Kursbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Chinesische Bewegungslehre mit Übungen

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 5. Februar

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 20.–

Saadet Türköz, Martin Schütz: „Song dreaming“

Konzert von Saadet Türköz

Zwei Persönlichkeiten mit ganz verschiedenen musikalischen und kulturellen Hintergründen. Sie Autodidaktin aus Ostturkestan, hat sich von der Volksmusik zur freien Improvisation hin entwickelt. Er kommt als Begleiter von Marthaler und Bondy aus der Klassik und dem aktuellen Theater. Beide verlieren sich gerne in den Klängen der inneren Stimmen, stehen jedoch fest auf ihren Füßen und folgen stets den Spuren ihrer Ahnen.

Saadet Türköz: voc, text

Martin Schütz: cello

Fotos: Paul Jaquat



 **Stadt Zürich**
Kultur

Samstag, 6. Februar 2016

17.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Externe Veranstaltung:

Wie können wir im Leben Sinn und Freude erfahren?

Vortrag von Geshe Ngawang Jangchup

Egoismus, Anhaftung, Reizbarkeit und Eifersucht zerstören immer wieder unser sinnvolles und freudvolles Leben. Geshe Ngawang Jangchup erklärt, wie wir besser mit diesen negativen Emotionen umgehen können und so mehr Freude und Glück erfahren.

Der Vortrag wird von Lobsang Zatul vom Tibetischen ins Deutsche übersetzt.

Geshe Ngawang Jangchup stammt aus Lingshed, Ladakh, wo er viele Entwicklungsprojekte initiiert hat. Seit 1997 unterrichtet er auch im Westen. Geshela ist für seine herzlichen, mitfühlenden und praxisbezogenen Belehrungen bekannt.



Freitag, 12. Februar 2016

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Filme, die es nicht gibt:

Chinesische Dokumentarfilme (2)

Pathway (DaoLu)

Der Filmemacher Xu Xin ist 1966 in Taizhou, China geboren. Heute lebt und arbeitet er zwischen Beijing und Nanking. Ausgebildet in bildender Kunst, ist Xin Maler und Fotograf. „Dao Lu“ (Pathway, 2011) ist sein fünfter langer Dokumentarfilm. Ursprünglich wollte Xu Xin



Veteranen des traumatischen Massakers von Nanking (1937) porträtieren. Aber er entschied sich, seinen Fokus auf einen einzigen Vertreter zu richten. Der 83-jährige Zheng Yan gibt dem Film eine Gelassenheit, die der von ihm erlebten Gewalt widerspricht.

Xin setzt nur wenige Archivbilder ein. Ansonsten konzentriert er sich ganz auf seinen erzählenden Protagonisten, auf eine persönliche Sicht auf über 70 Jahre chinesischer Geschichte. Zheng Yan arbeitete während der japanischen Besatzung als Spion; indem er beschreibt, wie er die Erstürmung des

Präsidentenpalastes von 1945 für die Wochenschau nachstellte, zeigt er, wie die Propagandamaschinerie funktionierte. Seine Verhaftung (1949) und die Deportation seiner Frau hinterliessen sichtbare Spuren.

Der Film wird eingeführt von Primo Mazzoni vom Filmpodium. Chinesisch mit englischen Untertiteln.

Donnerstag, 18. Februar

19.30 Uhr

Kursbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Chinesische Bewegungslehre mit Übungen

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 26. Februar

19.30 Uhr

Eintritt frei

Vernissage

Zeitgenössische tibetische Kunst von Kesang Lamdark

Der bekannte Künstler Kesang Lamdark zeigt Objekte seines Schaffens – Fotografien, Plastikobjekte und Installationen. Ein ungewöhnlicher und erfrischender Blick auf Tibet und den Buddhismus.

Der Künstler ist anwesend und kommentiert bei einem Apéro seine Werke.



Donnerstag, 3. März

19.30 Uhr

Kursbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Chinesische Bewegungslehre mit Übungen

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Zürich, Songtsen House

Freitag, 4. März

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Schaan, Liechtensteinisches
Gymnasium

Samstag, 5. März

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Das Sakrale in Raum und Landschaft im Himalaya

Ein ethnographischer Foto-Essay von Gabriele Tautscher

Die Menschen im Himalaya leben von und mit der Natur. Sie sind sich bewusst, dass die Natur ihr Leben stark prägt. Wir erleben das selber, wenn wir auf Trekkings durch die Kulturlandschaften mit den terrasierten Feldern wandern, im Blick die Himalayariesen, und dabei den Menschen unterschiedlicher ethnischer Gruppen begegnen. Der Schritt, die Landschaft beseelt zu erleben, ist nicht mehr gross. So sind die Landschaften im Himalaya für die Menschen in einem weiten Einzugsgebiet entweder Teil eines abstrakten buddhistischen Mandalas oder eines hinduistischen anthropomorphen Wesens, wie Haupt, Fuss

oder Auge des „Übergottes“ Mahadev. Die damit verbundenen Geschichten spiegeln den Einfluss der grossen Religionen und politischen Mächte wieder. Die Rituale der Bevölkerung hingegen richten sich an die „lokalen“ Erd- und Fruchtbarkeitsgottheiten und sind eng mit ihrer sozialen Organisation, Geschichte und Wirtschaft verbunden.

Sie stellen die Verbindung zwischen den Gemeinschaften und ihrem Siedlungsraum her und werden sowohl auf den heiligen Bergen als auch im eigenen Haus zelebriert.

Dr. Gabriele Tautscher studierte Tourismus, Sozial- und Kulturanthropologie in Wien. 1993 habilitierte sie sich mit einer Arbeit zum Thema

„Meme Khor – Kreis der Ahnen. Gesellschaft und soziale Reproduktion der Tamang von Chayarsaba, Nepal“. Sie arbeitet als Lektorin am Institut für Sozial- und Kulturanthropologie sowie am Institut für Südasiens-, Tibet- und Buddhismuskunde der Universität Wien. Des Weiteren ist sie Gründerin und Leiterin von cultures-connect, einer Internet-Plattform für den Austausch und die Vernetzung von Menschen mit Interesse an interkulturellen Begegnungen.



Freitag, 11. März

18.30 – 22.00 Uhr

Eintritt: Fr. 20.–

Friedens-Armbänder selber herstellen

Workshop mit Dechen Barshee

Wir bieten Ihnen an diesem Workshop die Möglichkeit, selber das Neun-Augen-Band zu knüpfen. Die Friedens- oder Neun-Augen-Bänder (Tschu-Mig-Gu-Ti), meist in Schwarz und Weiss gehalten, wurden von Nonnen in Tibet zum Symbol der Freiheit gewählt und werden oft in den Gefängnissen hergestellt. Etwas Kursmaterial kann gegen separate Bezahlung bei Dechen Barshee bezogen werden. Sonst Garn selber mitbringen. Tissagarn schwarz und weiss eignet sich am besten.



Anmeldung zum Workshop bis spätestens 3. März unter Tel. 044 400 55 59 oder an anmeldung@songtsenhouse.ch (Rückrufnummer oder Emailadresse hinterlassen)

Sonntag, 13. März
10.00 – 14.30 Uhr

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



**Im Restaurant Peace am Bahnhof Dietikon,
am Busterminal:**

Momo-Kochkurs

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 von A bis Z von kundigen Tibetern – 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. Als Dessertdrink lernen wir das Rezept von Tsultrim für das Mango-Lassi kennen.

Ab 12 Uhr geniessen wir das selber gekochte Festessen. Gäste, die nur zum Essen kommen wollen, sind ab 12 Uhr willkommen. Zum Essen schenkt uns Dickie ein Glas Wein ein; Mineralwasser à discretion.

Anmeldung bis spätestens 6. März direkt im Restaurant oder unter Tel. 044 400 55 59 bzw. an anmeldung@songtsenhouse.ch (Rückrufnummer oder Emailadresse hinterlassen).

Donnerstag, 17. März
19.30 Uhr

Kursbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Chinesische Bewegungslehre mit Übungen

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 18. März
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Rebkong in Amdo – friedlicher Schmelztiegel von Völkern und Religionen **Illustrierter Vortrag von Yangdon Dhondup**

Amdo liegt im Nordosten von Tibet und ist Heimat des heiligen Berges Amnye Machen. Yangdon Dhondup beginnt mit einem Überblick über die Geschichte von Amdo und widmet sich danach der Region Rebkong, etwa 170 Kilometer südwestlich von Xining, der Hauptstadt der Provinz Qinghai, gelegen. In dieser Gegend teilen leben Tibeter zusammen mit Volksgruppen wie den Han, Hui, Mongolen, Mao'an und Monguor. Entsprechend vielfältig sind auch die Religionen und Philosophien: Konfuzianismus, Islam und tibetischer Buddhismus – und hier sind es die Gelugpa- und Nyingma-Schule sowie Bön – sind die drei wichtigsten. Wie gelang es den Tibetern, trotz der mannigfachen Einflüsse ihre Identität aufrechtzuerhalten? Die Referentin hat sich mit dieser Frage befasst.



Dr. Yangdon Dhondup wurde in Indien geboren und wuchs in der Schweiz auf. Sie studierte in London Sinologie und promovierte mit der Arbeit „Caught between Margins. Culture, Identity and the Invention of a Literary Space in Tibet.“ Yangdon Dhondup forscht weiterhin an der School of Oriental and African Studies (SOAS), der Universität London. Sie war an der Produktion des Films „Angry Monk“ von Luc Schaedler beteiligt.

Donnerstag, 31. März
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 7. April
19.30 Uhr

Kursbeitrag: Fr. 15.–

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

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Samstag, 9. April 2016,
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 Anmeldung an 044 400 55 59 oder anmeldung@songtsenhouse.ch.

Informationen zum geschäftlichen Teil folgen per Post.

Donnerstag, 14. April
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

VORSCHAU

Freitag, 22. April
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Filme, die es nicht gibt: **chinesische Dokumentarfilme (3)** **Primo Mazzoni vom Filmpodium Zürich führt in den** **Film ein.**

Originalton mit englischen Untertiteln.

Freitag, 20. Mai
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Mobilitäten und Mobilisierungen: **Demokratie, Staatlichkeit und Migration** **im „neuen Nepal“**

Vortrag von Johanna Pfaff

Freitag, 27. Mai,
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Abschied von Yak und Yeti? Die Sherpas **von Rowaling in den letzten 40 Jahren** **Ein illustrierter Vortrag von Ruedi Baumgartner**

14 | Regelmässige Veranstaltungen



**Donnerstag, 28. 1. 2016,
31. 3., 14. 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 Frauenfeld (www.drikung.ch) mit langjähriger Meditations- und Lehrerfahrung. Die Teachings können ohne Vorkenntnisse und auch einzeln besucht werden.



**Donnerstag, 17. 12. 2015,
14./21. 1. 2015, 4./18. 2.,
3./17. 3., 7. 4.,** 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.



**Sonntag, 6. 12. 2015,
3. 1. 2016, 7. 2., 6. 3., 3. 4.,
1. 5., 5. 6., 3. 7.**
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)

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 Mittwoch bis
23. 12. 2015 und ab 6. 1. 2016**
NEU: 8.30 – 9.40, 10 – 11.10,
17.45 – 18.45 Uhr
Kursgebühr: Fr. 25.–
pro Lektion (oder Abo)

Flow Hatha Yoga

mit dem tibetischen Yogalehrer Ugen Kahnsar

Flow Hatha Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil, bei welchem Sie durch fließende Körperübungen (Asanas) Ihren Körper stärken. Durch Yoga gewinnen Sie an Beweglichkeit, Körpergefühl und innerer Ruhe. Gerade den heutigen Ansprüchen setzt Yoga Freude, Selbstmitgefühl und eine vertiefte Wahrnehmung entgegen.

Ugen ist Tibeter und hat eine zweijährige Yoga-Ausbildung in Zürich und Deutschland abgeschlossen. Anmeldung und Bestellung eines Abo-Gutscheines von 40 CHF unter: www.compassionyoga.ch oder 076 280 80 11. Für jedes Abo erhalten Sie aktuell einen Gutschein von 40 CHF.

Jeden Dienstag bis
22.12.2015 und ab
5.1.2016

NEU: 19.15–20.45 Uhr
Unkostenbeitrag Fr. 20.–



Jeden Montag,
mit gewissen Ausnahmen
19.00–21.00 Uhr

Jeden Mittwoch
19.00–21.00 Uhr

Jeden Samstag
9.00–15.30 Uhr und
teilweise am Sonntag
(mit gewissen Ausnahmen)

Jeden Sonntag
14.00–17.00 Uhr

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.

Sprachkurse für Anfänger in tibetischer Sprache und Schrift

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

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

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 Tsering Berndt, contact@schoolzh.bhoe.ch oder www.schoolzh.bhoe.ch

Deutschkurs Nyima

Deutschkurs für Flüchtlinge aus Tibet und anderen asiatischen Ländern

In Gruppen für Anfänger oder Fortgeschrittene lernen wir Grammatik, lesen Texte, üben die Aussprache und erfahren Interessantes über die Schweiz. Der Unterricht im Songtsen House ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Nachmittage können einzeln besucht werden. Kontakt: 079 225 23 44 oder deutschkurs@songtsenhouse.ch

AGENDA

- 1.12. Lu Jong mit Karin Waller, jeden DI
- 2.12. Yoga mit Ugen Kahnsar, jeden MI
- 3.12. Meditation mit Lama Kunsang
- 4.12. Dia-Vortrag Mongolei
- 5.12. Weihnachtsverkauf
- 6.12. Klangmeditation
- 11.12. Weihnachtessen
- 17.12. Tai Chi mit Dolma Soghatsang
- 7.1. Aberglaube in Burma
- 14.1. Tai Chi
- 15.1. Snowman Trek in Bhutan
- 21.1. Tai Chi
- 22.1. Nepal-Film: Living Goddess
- 28.1. Meditation mit Lama Kunsang
- 30.1. 8. Koreanischer Filmtag
- 4.2. Tai Chi
- 5.2. Konzert mit Saadet Türköz
- 6.2. Belehrungen Geshe Jangchup
- 12.2. China-Dok-Film (2)
- 18.2. Tai Chi
- 26.2. Vernissage Kesang Lamdark
- 3.3. Tai Chi
- 4.3. Vortrag Sakraler Himalaya
- 11.3. Workshop: Friedensbündeli
- 13.3. Momo-Kochkurs
- 17.3. Tai Chi
- 18.3. Bildervortrag Leben in Amdo
- 31.3. Meditation mit Lama Kunsang
- 7.4. Tai Chi
- 9.4. Mitgliederversammlung
- 14.4. Meditation mit Lama Kunsang
- 22.4. China-Dok-Film (3)

Regelmässige Veranstaltungen

- MO Tibetisch (Anfänger)
- DI Lu Jong
- MI Yoga und Tibetisch
- DO Belehrung Lama Kunsang bzw. Tai Chi
- SA oder SO Tibetisch für Kinder
- SO Klangmeditation
- SO Deutschkurs Nyima

Programm per E-Mail oder per Post

Gerne senden wir Ihnen unser Programm per E-Mail oder per Post zu. Melden Sie Ihre E-Mail-Adresse an info@songtsenhouse.ch und Sie erhalten die zukünftigen Programme und Informationen regelmässig per E-Mail. Sie können unser Programm aber auch per Post zugestellt erhalten. Bitte lassen Sie uns Ihre Anschrift zukommen.

Unterstützung gesucht

Wir suchen Personen, die uns als Aktiv- oder Vorstandsmitglieder unterstützen möchten, insbesondere im Bereich PR/Werbung. Auch wer uns an Anlässen oder bei administrativen Arbeiten helfen kann, ist immer herzlich willkommen. Sie sollten per E-Mail erreichbar sein: info@songtsenhouse.ch.

Mitgliedschaft Songtsen House

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

LehrerInnen für Deutschkurs „Nyima“

Wir suchen weitere Lehrerinnen und Lehrer, die Freude an diesem unentgeltlichen Einsatz haben. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter 079 225 23 44 oder deutschkurs@songtsenhouse.ch

Spenden sind herzlich willkommen:

PC 87-737299-0

Hinweis auf das nächste Programm

Erscheint im April 2016

Öffnungszeiten/Anfahrt

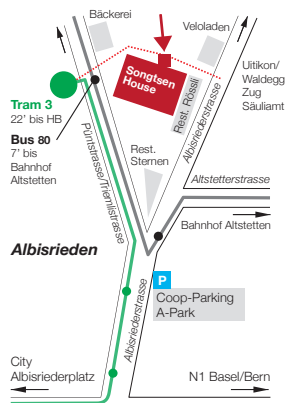
Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden (ausser an Kursabenden und vor Belehrungen) jeweils eine Stunde vor dem Anlass.

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