

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

Programm

Von August bis November 2017



Bei einer Zeremonie zur Besänftigung der Waldgeister in Papua-Neuguinea

Foto: Florian Spring

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.

Wie viele Knochen hat der menschliche Körper?

Häufig ist unser Bild von Tibet vor 1950 von Religiosität und Spiritualität geprägt, während wir im Gegensatz dazu unsere Gesellschaft als materialistisch und vernunftbetont wahrnehmen. Weniger bekannt ist, dass an den tibetischen Klosteruniversitäten auch „weltliche“ Fächer wie Grammatik, Logik, Kunst und Medizin unterrichtet wurden, wobei sich die Heilkunde zunehmend auf empirische Erkenntnisse stützte. Im 18. und 19. Jahrhundert wurde dann das in den buddhistischen Schriften vermittelte Weltbild nach und nach durch Reiseberichte ersetzt.

Was es mit der Anzahl Knochen im menschlichen Körper auf sich hat, erfuhren wir von Karénina Kollmar-Paulenz in ihrem Vortrag im Songtsen House am 31. März 2017.

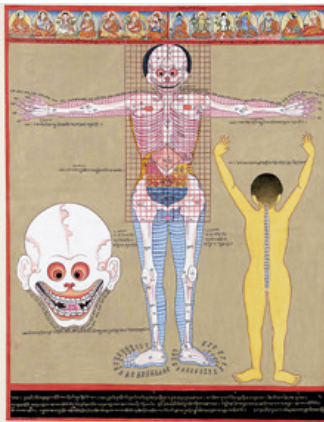
Im 17. Jahrhundert wurde ein geistlicher Führer erstmals auch weltlicher Herrscher, nachdem das mongolische Heer Zentraltibet zum Sieg über Westtibet verholfen hatte. Der 5. Dalai Lama war eine aussergewöhnliche, vielseitig interessierte Persönlichkeit. Er machte Lhasa zu einem kosmopolitischen Zentrum und lud Pandits aus Varanasi ein; zeitweise lebten vierzig indische Gelehrte in der Stadt. Der Dalai Lama lernte Sanskrit; sein Leibarzt Darmo Menrampa erwarb von den indischen Gelehrten medizinisches Wissen und behandelte später mit Erfolg beim Dalai Lama den Grauen Star. Die indischen Ayurveda-Traktate wurden ins Tibetische übersetzt und in den Tanyur aufgenommen, den Kommentar-Teil des tibetischen buddhistischen Kanons. Auch das Tagebuch des Dalai Lama widerspiegelt sein breites, über den Buddhismus hinaus reichendes Interesse; er dokumentiert darin seine intellektuelle Entwicklung. Nach der Abreise der Pandits standen er und andere intellektuelle Tibeter mit ihnen in Briefkontakt und tauschten sich über Themen aus Medizin, Grammatik und Linguistik aus.

Medizin: von der Dogmatik zur Empirie

Der Regent des 5. Dalai Lama, Sanggye Gyatso, etablierte 1696 das berühmte Medizinkolleg auf dem Chakpori. Es nahm neben Mönchen auch Laien

und ausländische Studenten auf, möglicherweise sogar einzelne Frauen. Das Studium wurde standardisiert und auf eine empirische Grundlage gestellt.

Gleichzeitig lernten die Medizinstudenten immer noch das Gyüshi („Vier Tantras“) auswendig, einen buddhistischen „Schatztext“: Es soll angeblich im 8. Jahrhundert versteckt und erst später wieder entdeckt worden sein und galt als Übersetzung aus dem Sanskrit; die Autorschaft wurde dem Buddha zugeschrieben. (Vom Regenten Sanggye Gyatso wurden Illustrationen zum Gyüshi, der „Blaue Beryll“, in Auftrag gegeben; sie bestanden aus 79 Thangkas, Bild.) Im Gyüshi wird unter Anderem die Anzahl der Knochen im menschlichen Körper mit 360 angegeben.



Der Darmo Menrampa, der Leibarzt des Dalai Lama, seziierte mit seinen Studenten vier Leichen unterschiedlichen Geschlechts und Alters. Die Zählung der Knochen ergab einen weit höheren Wert und stand im Widerspruch zum autoritativen buddhistischen Text. Darmo Menrampa versuchte den Widerspruch aufzulösen, indem er sagte, er und seine Studenten hätten auch die kleinen Knöchelchen berücksichtigt und seien davon ausgegangen, dass der Schädel aus neun Teilen bestünde statt aus vier wie im Gyüshi. Aber seine Beobachtung war nicht zu leugnen.

Allerdings war schon seit dem 13. Jahrhundert umstritten, ob das Gyüshi tatsächlich eine Übersetzung aus dem Sanskrit war oder nicht eher von einem tibetischen Verfasser stammte. Zwar enthielt es Teile, die der indischen Heilkunde entsprachen, aber im Licht der Textkritik gab es Widersprüche. Beispielsweise wird im Gyüshi Ziegenfleisch als ekel-erregend beurteilt, während es in einem wichtigen indischen medizinischen Text als eine der besten Fleischsorten gilt.

Die medizinische Diagnose und Behandlung richtete sich seit dem 17. Jahrhundert an medizinischen Handbüchern, den so genannten Nyamyig („Schreiben aus der Erfahrung“).

Im 17. Jahrhundert wurde doktrinäres, kanonisches buddhistisches Wissen zunehmend mit der empirischen Vorgehensweise konfrontiert. Wissen über die physische Welt kann nicht mehr durch die buddhistische Dogmatik repräsentiert werden, sondern wird durch direkte Beobachtung erworben. (Erinnern wir uns, dass etwa zur gleichen Zeit in Europa die Wissenschaft im Widerspruch zur kirchlichen Lehre stand und empirische Erkenntnisse sich erst allmählich durchsetzen konnten.)

Geografie: vom Weltenberg zum Reisebericht

Massgebend für das buddhistische Weltbild war ein Teil des Abidharmakosha des Vasubandhu aus dem 4.–5. Jahrhundert. Im Kapitel 3 wird der Kosmos als geometrisches Modell beschrieben: unten ein riesiger Zylinder, darauf die Erde mit zwölf Kontinenten – je drei in jeder Himmelsrichtung – und dem Berg Meru im Zentrum, darüber der mehrstufige Himmel. Bilder davon sind oft in Klöstern zu finden.

Quellen des geografischen Wissens in Tibet waren Darstellungen aus der Bön-Religion, lokale Karten mit der Darstellung von Klöstern, Weiden usw., administrative Dokumente für die militärische Verwaltung aus dem 8. bis 10. Jahrhundert, Beschreibungen in Enzyklopädien, Reiseberichte (zum Beispiel aus Indien und Pakistan), Chroniken des mongolischen Weltreichs und Pilgerführer.

Erst im 18. Jahrhundert erweiterte sich der Horizont. Der Qing-Kaiser Qianlong, der selber mehre-

re Sprachen sprach, förderte einen Gelehrten-Zirkel, der von China über Tibet bis in die Mongolei reichte. In China gab es Kontakt mit Jesuiten, britischen Gesandten und russischen Gefangenen. Der Panchen Lama empfing den Schotten George Bogle, der ein halbes Jahr in Shigatse blieb, und tauschte sich mit ihm aus; später verfasste er den „Wegführer nach Shambhala“ mit genauen Beschreibungen von Indien und den „Faringis“ (Britten).

Der Gelehrte Sumpa Khenpo war selber weit herumgekommen, in China und der Mongolei, und beherrschte mehrere Sprachen. 1777 erschien seine „Allgemeine Beschreibung von Jambudvipa“ (Jambu-Kontinent, auf dem laut buddhistischer Tradition die Menschen leben). Er beschreibt darin Indien, Tibet, Nepal, das mythische Land Shambhala, Ostasien, Russland und Nordeuropa. Der Text ist, wie übrigens auch frühe westliche Reiseberichte, eine Mischung von Wissen und Überlieferung. Dafür wirkten exakte Beschreibungen, wie die der Mitternachtssonne, so seltsam, dass tibetische Leser sie für Erfindungen hielten.

Der 4. Nomon Qan Tendzin Trinle bereiste China und die Mongolei und hatte Kontakt zu mehreren Europäern. In seinem Werk „Ausführliche Beschreibung der Welt“ von 1830 schildert er alle Kontinente ausser Australien. Sehr lobend äussert er sich über Europa:

„Die Bevölkerung ist reich, weil es weisses, gelbes und rotes Gold und andere Edelmetalle wie Silber, Kupfer und Eisen auf dem Kontinent gibt. Die Könige sind freundlich zueinander. [...] Es gibt nicht solche Dinge wie die Leute schlecht behandeln, Anschuldigungen, dass die Mächtigen die Schwachen unterdrücken, oder Korruption. [...] Die Könige werden den Streit schlichten gemäss den Gesetzen, ohne Unterschied des Gesichts, des Werts oder des Reichtums. Die Minister haben niemals betrogen oder nicht die Wahrheit gesagt. Strafen wie Kopfabschlagen oder Handabschlagen sowie Folter sind verboten.“ (zitiert nach K. Kollmar-Paulenz)

Hier wird das mythische Shambhala nach Europa projiziert und einmal sogar explizit erwähnt, mitsamt der Beschreibung seiner geografischen Lage! (DR)

Sonntag, 20. August
Besammlung an der Tal-
station der Gemsstockbahn:
10.30 Uhr

Fahrt retour (einfach) auf die
Gurschenalp

Erwachsene: Fr. 28.– (20.–),
Kinder unter 16 oder Halbtax:
Fr. 14.– (10.–)



Ausflug zu den Yaks am Gotthard am Gemsstock in Andermatt

Die grösste Yak-Herde der Schweiz lebt in Andermatt. Der Urner Bauer Adrian Regli führt seine Yaks im Sommer auf die Gurschenalp, wo die urigen Tiere aus Tibet frei ohne jede Umzäunung unterhalb des Gemsstocks grasen. Man merkt ihnen die Freude an, wenn die 80 Tiere jeden Alters, darunter diesmal viele Jungtiere, gelockt von Adrian Regli zum Luterseeli preschen.

Von der Zwischenstation Gurschenalp der Gemsstockseilbahn führt uns Adrian Regli in einem 3/4-stündigen Fussmarsch zum Luterseeli, wo wir unser Picknick aus dem Rucksack verzehren, Yak-Produkte degustieren und die Tiere beim Baden und Herumtollen beobachten können. Später geht es zu Fuss oder mit der Gondel zurück nach Andermatt. Die zweistündige ungefährliche Wanderung verläuft grösstenteils durch den ältesten Bannwald der Schweiz. An der Talstation besteht die Möglichkeit, Yak-Produkte zu kaufen.

Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung des Songtsen House, des Tibet-Hilfsprojekts Schweiz und des Freundeskreises Schweiz-Nepal

ANREISE Mit dem Auto die Gotthardroute bis Andermatt wählen und das Auto auf dem Parkplatz der Gemsstockbahn abstellen.

Mit dem Zug ab Zürich HB um 8.09 Uhr den ICN 863 nach Lugano nehmen, umsteigen in Arth (IR 2313 in Richtung Locarno, Arth ab 8.53 Uhr), umsteigen in Göschenen (ab 9.59 Uhr). Ankunft Andermatt 10.09 Uhr, danach 5 Minuten Fussweg zur Gemsstock-Bahn.

ANMELDUNG Bis 18. August unter Tel. 044 400 55 59 oder an anmeldung@songtsenhouse.ch (mit Name, Rufnummer / E-Mail-Adresse und Anzahl Personen).

ALLGEMEINE INFOS Feste Schuhe sind zu empfehlen, da Wanderwege. Verpflegung aus dem Rucksack. Durchführung bei jedem Wetter, das den Betrieb der Bergbahn ermöglicht.

Telefon am Reisetag: 079 549 40 13.

Jeden Montag ab 14. August
17.45 – 18.45 Uhr
19.00 – 20.00 Uhr
Kursgebühr: Fr. 28.– pro Lektion
(12 Lektionen 260.–)

Yoga mit Nadine Keller

**Neu bietet montags Nadine Keller in Zusammenarbeit
mit Ugen Kahnsar Yoga an.**

(Tel. Nadine Keller: 077 217 15 70)

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Jeden Dienstag ab 22. August
19.15 – 20.45 Uhr
Kursgeld: Fr. 30.– (120.– im
5er-Abo, Reduktion für
Studierende/AHV/IV)

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet

effizient – einfach – energetisch mit Karin Waller

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

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



Hatha Yoga mit Ugen Kahnsar

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

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Kursgebühr: Fr. 28.–
pro Lektion
(12 Lektionen 260.–)

Yoga 50 Plus

Surya-Yoga-Morgenkurse

Jeden Mittwoch durchgehend, auch in den Ferien

17.30–18.30 Uhr

8.30–9.30, 9.45–10.45 Uhr

Donnerstag, 24. August
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche

Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

Weitere Daten: 7.9., 21.9., 9.11., 30.11., 7.12., 21.12.

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Samstag, 26. August
17–19 Uhr

Türöffnung: 16 Uhr

Eintritt: Fr. 25.–

Konzert der nepalischen Gruppe Sukarma Nepali Volksmusik & klassische indische Musik

Die nepalische Musikgruppe Sukarma ist auf Europatournee und erfreut uns im Songtsen House mit ihren Klängen. Die Musiker unter der Leitung von Dr. Dhruv Chandra Regmi (Sitar, der erste Musiker, der in Nepal über Musik promovierte) ziehen uns in ihren Bann mit Musik, die der Tradition ihrer Grossväter treu bleibt, aber dank Experimentierfreude und Innovation modern wirkt.

Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung des Kulturzentrums Songtsen House mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal.

Freitag, 1. September
19.30 Uhr

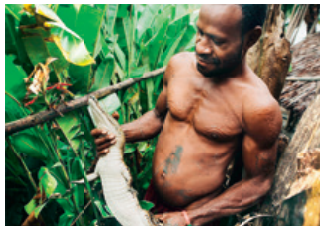
Eintritt frei, Kollekte

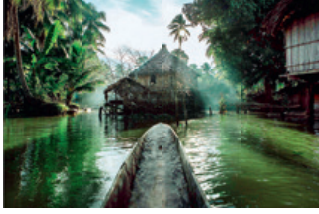
Rituale und Krokodiljagd am Sepik

Florian Spring erzählt von Papua Neuguinea

Der Fotograf und Schreiner Florian Spring bereiste Papua-Neuguinea und brachte von dort aussergewöhnliche Bilder mit nach Hause. Im Hochland, im Dorf Yame, nahm er an Festen teil, an denen die Waldgeister günstig gestimmt werden sollten. Die mit Speeren und Äxten bewaffneten Männer mit Gesichtsbemalung führen Tänze auf; alte Frauen tragen einen Paradiesvogel oder ein Baumkänguru auf dem Kopf.

An einem Nebenarm des 1000 Kilometer langen Sepik liegt Kani-gae. Die Bewohner nahmen Florian freundlich auf, dankbar für dessen Einsatz als Schreiner. In der Folge konnte er ein einzigartiges Initiationsritual dokumentieren: In einer wochenlangen Zeremonie wird jungen Männern die Haut eingeschnitten und mit Schlamme und Öl gepflegt. Das Ritual hat einen Bezug zum Krokodil, dem König des Sepik, das von den Männern zum Verzehr erbeutet wird.





Florian Spring, geboren 1990 in Bern, ist an Menschen und Kulturen interessiert. Der gelernte Schreiner bereist als freischaffender Fotograf fast alle Kontinente. Vor Ort unterstützt er die Menschen mit seiner Arbeit und erhält dadurch einen intensiven, unmittelbaren Zugang zu ihnen. Mit Fotos vermittelt er seine Erfahrungen.

Im Anschluss an den Vortrag eröffnen wir die Ausstellung mit einem Apéro. Die Fotos bleiben bis November im Songtsen House.

Sonntag, 3.9., 1.10., 5.11., 3.12.

10–11 Uhr

Türöffnung 9.30 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation heisst verbunden sein zwischen Himmel und Erde.

geführt von **Roger Nyima Hollenstein**

(www.sonnenklang.ch)

INFO Für Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 7. September

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, 8. September

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Poetry/Poesie

Koreanischer Film von Lee Chang-dong

Wenn die renommierten Zeitungen von einem aussergewöhnlichen und bemerkenswerten Film schreiben, dann ist der koreanische Film „Poetry“ (Poesie) in der Filmkultur Europas angekommen. Die ältere Mija (Yon Junghee) betreut einen behinderten Mann und zieht ihren Enkel auf. Sie erfährt, dass ihr Enkel am Übergriff auf ein Schulmädchen beteiligt war, das darauf Selbstmord beging. Doch Mija lässt sich von den Schwierigkeiten nicht aufhalten und verwirklicht ihren lebenslangen Traum, Dichterin zu werden. Dem Regisseur Lee Chang-dong, den wir vom kürzlich gezeigten Film „Secret Sunshine“ kennen, ist eine meisterhafte Studie über eine Frau gelungen, die im Leben trotz allen Widrigkeiten unbeirrt ihrem inneren Kompass folgt und an Stärke gewinnt. Dauer: 139 Minuten, Koreanisch mit englischen UT.



Ab Donnerstag,

14. September alle 2 Wochen

19.30–21.00 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Chinesische Bewegungslehre mit Übungen

Weitere Termine: 28.9., 12.10., 26.10., 2.11., 23.11., 14.12., 28.12.

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 15. September

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Reihe: Filme, die es nicht gibt

Mit Primo Mazzoni

Primo Mazzoni zeigt und kommentiert einen weiteren chinesischen Dokumentarfilm aus dem Untergrund.

Der Titel wird beizeiten auf unserer Webseite aufgeführt:

www.songtsenhouse.ch



Samstag, 16. September
15–20 Uhr (pünktlicher
Beginn!)

Essen: 18.30 Uhr

Kochkurs mit Essen und
Trinken: Fr. 35.–

Nur Essen: Fr. 25.–



Momo-Kochkurs **im Songtsen House mit Dechen Kaning**

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.

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. Zum Essen wird Mineralwasser serviert. Anmeldung bis spätestens 8. September an 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.

Donnerstag, 21. September
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, 22. September
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Auch das ist Pakistan **Der Kampf für ein besseres Leben** **Bildervortrag von Urs Geiser**

Pakistan hat im Westen einen extrem schlechten Ruf: Berichte über islamischen Radikalismus, korrupte Eliten, einen versagenden Staat oder Kinderarbeit prägen die Berichterstattung in unseren Medien. Alle diese Probleme sind Realität – aber es gibt auch eine andere Seite, die bei uns weniger bekannt ist. Ein Grossteil der Menschen in Pakistan leidet selber unter Korruption und dem ineffizienten Staat, aber viele wehren sich und engagieren sich für ein besseres Pakistan. Dazu gehören Kleinbauern und Landarbeiterinnen, Slumbewohner oder Arbeiterinnen in Textilfabriken. Im Vortrag wird an konkreten Beispielen gezeigt, wie die Menschen für ein besseres Leben kämpfen und mit welchen Herausforderungen sie dabei konfrontiert sind. Damit soll zu einem differenzierteren Verständnis dieses so umstrittenen Landes beigetragen werden.

Dr. Urs Geiser ist Humangeograph und Associate Senior Researcher am Geographischen Institut der Universität Zürich. Er arbeitet an Entwicklungs- und Modernisierungsthemen in asiatischen Entwicklungsländern.

Samstag, 23. September
17–18 Uhr

Eintritt: Fr. 20.–

**Wenn möglich Anmeldung
an info@kristallklang.ch.**



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

Auf seinen Indien-Reisen entdeckte der Zuger den Buddhismus und fand Zugang und Liebe zu den traditionellen Klangschalen, die auch eng mit dem Hinduismus verbunden sind. Unter Nada Brahma versteht man, dass die Welt (hier: Brahma) aus Klang (Nada) besteht. Der Begriff wurde im alten Indien benutzt, um das Wesen der Welt zu erklären. 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 aufeinander abgestimmt. Sie harmonisieren die einzelnen Energie-Zentren des Körpers und bringen so die Körperenergien wieder zum Fließen. Die Klänge bewirken eine tiefe Entspannung. Das Lauschen bringt uns in tiefer Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment. Nach einer Einleitung werden die Kristall-Klangschalen kommunizieren und schwingen.

Der ausgebildete Klangmassagepraktiker leitet Klangmeditationen / Klangerlebnisse mit den Bergkristall-Klangschalen für Gruppen und Einzelpersonen.

Freitag, 6. Oktober
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Megalithic arrays, end of the Bronze Age

Tibet Before Buddhism **Megaliths, Chariots, Golden Masks and Animal Style Art** **Bildervortrag von John Vincent Bellezza**

John Vincent Bellezza discloses the existence of a Tibet few even know existed, revolutionizing our ideas about who the people of the Tibetan Plateau really are. Based on his intensive explorations carried out over three decades, he reveals how civilization arose in Tibet some 3000 years ago. Although we now often think of Tibet as a Buddhist nation, it was once a land of warriors and chariots, whose burials included megalithic arrays and golden masks. In the Late Bronze Age and Iron Age, the spread of chariots, mounted warriors, metallurgy and a new pantheon of deities brought profound changes to the Eurasian continent, Tibet being no exception. Spurred on by cultural and technological links to Indo-Iran, Mongolia, Central Asia, this first Tibetan civilization helped forge a distinctive national identity still recognizable today.

Professor John Vincent Bellezza from the University of Virginia has been working at the Institute for Religious Studies, University of Bern, since 2017. He conducts research regarding pre-Buddhist Tibet and its legacy in contemporary culture and society, both through texts and expeditions.

Freitag, 13. Oktober
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Shugden und der tibetische Buddhismus **Vortrag von Thierry Dodin**

Die Shugden-Kontroverse, lange nur wenigen Spezialisten bekannt, rückte vor einigen Jahren in die Weltöffentlichkeit, als plötzlich Bilder

von Demonstrationen von Mönchen gegen den Dalai Lama in den Medien auftauchen. Der Streit um Shugden mag als eine exotische Kirchturmdebatte ohne Belang erscheinen. Allerdings ist diese Kontroverse, über die Tibetfrage hinaus, eine schwere Bedrohung für die Zukunft des tibetischen Buddhismus. Der Vortrag wird diese Gefahr verdeutlichen, die Geschichte und Hintergründe der Kontroverse nachzeichnen und die Perspektiven für die Zukunft beleuchten.

Thierry Dodin hat Tibetologie, Ethnologie und Religionswissenschaft studiert. Im Auftrag der Universität Bonn führte er verschiedene Projekte durch, zuletzt über die Globalisierung des tibetischen Buddhismus. Als langjähriger Mitarbeiter und Direktor des Tibet Information Network und später von TibetInfoNet ist er ein profunder Kenner der Situation in Tibet und im Exil.

Freitag, 20. Oktober

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Volksmusik und Bergleben in Nepal

Dokumentarfilme von Toni Hagen und Prabesh Subedi

Toni Hagens Tochter Katrin hat das Material zusammengestellt, das ihr Vater zwischen 1951 und 1955 mit einer 16mm-Kamera gefilmt hatte, während er geologische Erkundungen durchführte. Der Film zeigt hauptsächlich Tänze der Chhetri, Newar, Gurung, Limbu, Tibeter und weiterer Volksgruppen. Er ist ein seltenes Zeugnis des reichen nepalesischen Kulturlebens aus einer vergangenen Zeit. Gert-Matthias Wegner von der Bhaktapur Musik-Schule vertonte den ursprünglichen Stummfilm.

Dauer: 50 Minuten

„Secrets of Dhaulagiri“ des Filmemachers Prabesh Subedi illustriert den Überlebenskampf im Alltag, die Tragödien und die Hoffnungen der Menschen in der Gegend des Dhaulagiri. Der Film wurde 2011 am Kathmandu International Mountain Film Festival gezeigt.

Dauer: 30 Minuten, englische UT.

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

Externe Veranstaltungen

Samstag, 4. November

19.00–21.30 Uhr

Kosten: 25.– Fr. fürs Essen

Tibetisches Essen

des Vereins Tibet-Hilfsprojekt Schweiz

Donnerstag, 16. November

19.30–21.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Karma – Schicksal oder Selbstbestimmung?

Einführung von Dolpo Tulku Rinpoche

Freitag, 27. Oktober
Songtsen House, Zürich
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Samstag, 28. Oktober
Tibet-Unterstützung
Liechtenstein
Liechtensteinisches
Landesgymnasium, Schaan
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Freitag, 3. November
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Donnerstag, 9. November
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

Tibet – Unterwegs im Himalaya

Bildervortrag von Olaf Schubert

„Wenn du nach Tibet gehst, lass dir Zeit, öffne deine Augen, öffne deine Ohren und nimm alles mit allen Sinnen wahr. Aber vor allem bilde dir nicht ein zu schnelles Urteil über das, was du siehst.“ Das sind die Worte eines guten Freundes, eines Tibeters, der seine Heimat nur aus Kindertagen kennt.

Eine Heimat, geprägt von der rauen Majestät des höchsten Gebirges unserer Erde. Eine Heimat zwischen tief verwurzelter Religion und existentiellen gesellschaftlich-politischen Veränderungen. Ein Spagat zwischen Langsamkeit und rasantem Wechsel. Auf seinen Reisen versuchte Olaf Schubert, den Rat seines Freundes zu befolgen.

Begleiten Sie den Fotografen auf seiner Bilderreise: von Lhasa über den Transhimalaja bis ins alte Königreich Guge und zu den dramatischen Szenerien des Sutlej-Canyons, zum heiligen Berg Kailash und vorbei am Mount Everest in die verschlossenen Gebiete Osttibets.

Seit über 20 Jahren ist Olaf Schubert in Tibet unterwegs. Er lebt als freier Fotojournalist und Buchautor in Dresden, reist und arbeitet u. a. in Tibet, der Mongolei, in China und Indochina. Im Songtsen House verkaufen wir seit Jahren seinen beliebten Tibetkalender.

Gandhara – Kunst und Kultur des frühen Buddhismus

Bildervortrag von Michael Henss

Im antiken Gandhāra, dem heutigen Grenzgebiet von Pakistan und Afghanistan, entstanden unter dem Einfluss griechisch-römischer Kunst im 1. Jahrhundert die ersten buddhistischen Bildwerke, die daran erinnern, dass Alexander der Grosse mit seinen Eroberungszügen das zentrale Asien und Teile Südasiens prägte. Ausgehend von Gandhāra fand der Buddhismus über die Seidenstrasse seinen Weg nach Ostasien, nach China und in der Folge nach Korea und Japan. Der Vortrag zeichnet die faszinierende Begegnung indisch-östlicher Traditionen mit dem westlich-antiken Kulturerbe in der Nachfolge Alexander des Grossen nach: die frühesten Darstellungen des Buddha und die so erzählfreudige Bilderwelt des Gandhara-Buddhismus.

Dr. Michael Henss ist Kunsthistoriker, Forscher und Autor zahlreicher Bücher und Fachartikel über asiatische Kunst mit Schwerpunkt auf Tibet und Ostasien. 2014 erschien sein zweibändiges Standardwerk „The Cultural Monuments of Tibet“ (liegt bei uns auf).

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

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 10. November
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Begegnungen in Bhutan **Bildervortrag von Markus Wild**

Mit Fotos, Film- und Tonmaterial aus den letzten zwölf Jahren nimmt man Markus Wild nach Bhutan mit – in abgelegene Dörfer und in die Hauptstadt – und erzählt bemerkenswerte Geschichten von seinen zahlreichen Begegnungen mit den dortigen Menschen.

Markus Wild ist Fotograf und Lehrer für Bildnerisches Gestalten an der Kantonsschule Luzern. Seit 2005 ist er als Fotograf in verschiedenen Kultur- und Bildungsprojekten in Bhutan engagiert. Im Rahmen eines dreijährigen Helvetas-Projektes, das sich mit der kulturellen Vielfalt in Bhutan beschäftigte, hat er ein sogenanntes Participatory Photo Project entworfen und durchgeführt. Seine Engagements (u.a. für Helvetas, Swiss Intercooperation Bhutan und die DEZA) haben ihn in verschiedene Landesteile geführt.

Samstag, 11. November
17.00 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Burma – auf dem Weg in die Freiheit? **Bildervortrag von Klemens Ludwig**

Jahrzehntlang bestimmten Klischees das Bild von Myanmar, wie das ehemalige Burma heute offiziell heisst: Idealisiert als „Glück des einfachen Lebens“ jenseits von Coca Cola und Computer oder gebrandmarkt als brutale Militärdiktatur. Seit ein paar Jahren vollzieht sich ein grundlegender Wandel: Im November 2015 wurde erstmals seit Jahrzehnten eine Parlamentswahl durchgeführt und das Ergebnis anerkannt. So führt zum ersten Mal seit 1962 wieder eine demokratisch legitimierte Regierung die Amtsgeschäfte. Im Alltag ist die früher allgegenwärtige Angst gewichen. Gleichzeitig gibt es jedoch auch irritierende Meldungen. In dem vom Buddhismus geprägten Land werden muslimische Rohingyas im Westen und christliche Kachin im Norden härter verfolgt als je zuvor.

Der Referent stellt Myanmar in seiner Vielseitigkeit und Widersprüchlichkeit vor und analysiert die aktuelle Entwicklung.

Klemens Ludwig war von 1977 bis 1989 Mitarbeiter der Gesellschaft für bedrohte Völker mit dem Schwerpunkt Asien. Seitdem arbeitet er als freier Journalist und Publizist. Er war viele Jahre Präsident der Tibet-Initiative Deutschland. Myanmars von den Minderheiten beherrschte Gebiete besuchte er erstmals (illegal) 1989, zuletzt 2016. Im Beck-Verlag hat er einen Länderkundeband veröffentlicht.

Externe Veranstaltung

Sonntag, 26. November
19.30 Uhr

Eintritt frei

Öffentliches Referat
Die Himalaya-Schule von Dolpo Tulku

Freitag, 17. November

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Walnusspressen für die Frauen in Nepal

Technologie: Entwicklung und Transfer

Eine Gruppe von jungen Produktentwicklern hat in enger Zusammenarbeit zwischen Helvetas und der ETH Zürich eine technische Anlage konstruiert, die an die Bedürfnisse der Menschen vor Ort im Jumla-Distrikt angepasst ist und die Produktion von hochwertigem Baumvollzöl grundlegend verbessert. Ein per Fahrrad betriebenes System vollzieht sämtliche Prozessschritte: das Knacken der harten Nüsse, das Separieren von Schale und Frucht und das Pressen von Öl. Pascal Trachsler und Mattis Stolze präsentieren die Entwicklung des Ölpreise-Projekts.

Ranjan Mishra, a Nepali PhD student at ETH, is happy to explain to a wider audience the ideas of the Nepali Scientific Association in Switzerland (NepSAS, a group of Nepali friends studying or working in Switzerland) regarding technology and know-how exchange between Switzerland and Nepal.

Freitag, 24. November

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Hühnerdreck und Asche. Ein Besuch im Paradies.

Nepals Blick auf uns

Film und Erläuterungen von Gabriele Tautscher

„Hühnerdreck & Asche. Ein Besuch im Paradies“ ist ein Film der Anthropologin Gabriele Tautscher über ein Dorf in Nepal in den 90-er Jahren. Die Bauern aus dem Hügelland stellen ihren Alltag vor, und zwei von ihnen erleben auf Einladung der Referentin die westliche Konsumwelt in Wien, die wir im Film durch ihre Augen sehen.

Das Dorf, in dem die Anthropologin für ihre Dissertation Feldforschung betrieb, wurde während des grossen Erdbebens gänzlich zerstört. Die Wienerin unterstützt den Wiederaufbau.

Dauer des Films: 68 Minuten

Der Film wurde unterstützt durch ORF und staatliche Stellen.

Dr. Gabriele Tautscher ist Sozial- und Kulturanthropologin und Lektorin am Institut für Südasiens-, Tibet- und Buddhismuskunde der Universität Wien. Seit 1986 forscht sie in Nepal, Indien, Bhutan und Tibet zu traditionellen Gesellschaftsformen, schamanischen Bergkulten und sakralen Landschaftsinterpretationen.



Samstag, 25. November

17 Uhr

Eintritt frei

Die Farben Indiens

Eine Reise durch das unglaubliche Indien mit Simon Villiger

Der freischaffende Fotograf Simon Villiger reist seit zwölf Jahren nach Indien und ist der Faszination dieses vielfältigen asiatischen Landes erlegen. „Die Strassen Indiens sind Orte, um Menschen zu begegnen. Mein Fokus ist der Mensch in seiner Umgebung, seiner Lebenswirklichkeit. Ich möchte seine Haltung und seine Würde festhalten und anderen zugänglich machen. Der Kontakt zu den Menschen, die ich



fotografiere, ist ein wichtiger Bestandteil meiner Arbeit.“ Es gelingt ihm, auf subtile Weise flüchtige Eindrücke aus den quirligen Städten in betörenden Farben festzuhalten.

Seine Diashow hat er mit der Hilfe von Rolf Gisler musikalisch und mit den Klängen Indiens untermalt. Wir begleiten den Referenten nach Delhi und Varanasi, fahren mit dem Bus, besuchen den Goldenen Tempel und reisen hoch in den Himalaya.

Nach der Diashow eröffnen wir mit einem Apéro die Fotoausstellung „Incredible India“. Die Fotos können Sie auch kaufen.

Donnerstag, 30. 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, 1. Dezember
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Spiti zwischen Tradition und Moderne
Bildervortrag von Vroni Hein und Severin Disler

Das Spiti-Tal im indischen Himalaya an der Grenze zu Tibet ist erst seit 25 Jahren für Aussenstehende zugänglich. Der Vortrag gibt Einblicke ins Leben in dieser faszinierenden Gebirgslandschaft, in der die tibetische Kultur in vielfältiger Weise lebendig geblieben ist. In den letzten Jahrzehnten erfolgte ein Wandel in Wirtschaft und Lebensweise der bis anhin mehrheitlich in der Landwirtschaft tätigen Bevölkerung. Aber noch spielen die Traditionen bei religiösen Festen sowie bei Dorf- und Familienfeiern eine wichtige Rolle.

Der an der Kantonsschule Sursee tätige Geograf Severin Disler beschreibt den Naturraum und die Raumnutzung im Spiti-Tal. Veronika Hein spricht über den Kulturraum im Spannungsfeld zwischen Tradition und Moderne. Die Referentin besucht Spiti seit 1992 und erforscht dort die tibetische Sprache.

In einer nächsten Veranstaltung im Januar 2018 besteht die Gelegenheit, mit Sonam Tsering aus Spiti in die Welt der spiti-tibetischen Geschichten- und Liedertradition einzutauchen.

Samstag, 2. Dezember
10–16 Uhr

Weihnachtsverkauf im Songtsen House
Details im nächsten Programm

Freitag, 8. Dezember
19.30 Uhr

Kosten (ohne Getränke): Fr. 25.–

Momo-Weihnachtsessen

Samstag, 16. Dezember
17–18 Uhr

Eintritt: Fr. 20.–

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

Wenn möglich Anmeldung an info@kristallklang.ch.

14 | Regelmässige Veranstaltungen



Donnerstags am

**24.8., 7.9., 21.9., 9.11., 30.11.,
7.12., 21.12.**

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 Kreuzlingen (www.drikung.ch) mit langjähriger Meditations- und Lehrerfahrung.

Die Teachings können ohne Vorkenntnisse und auch einzeln besucht werden.



**In der Regel alle 2 Wochen
am Donnerstag:**

**14.9., 28.9, 12.10., 26.10.,
2.11., 23.11., 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

3.9. 1.10., 5.11., 3.12.

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.

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 Sonntag

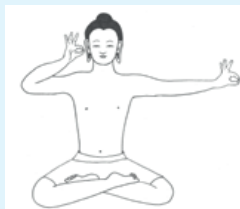
14.00–17.00 Uhr,

**ausser in den Ferien des
Songtsen House**

Jeden Dienstag ab 22.8. bis 19.12.17, ausser 10.10. und 17.10.

Im neuen Jahr ab 9.1.18
19.15–20.45 Uhr

Unkostenbeitrag Fr. 20.–



Jeden Mittwoch 23.8.
oder gemäss Bekanntgabe
durch den Kursleiter
19.00–21.00 Uhr

Jeden Montag
17.45–18.45 Uhr

19.00–20.00 Uhr
mit Nadine Keller

Jeden Mittwoch durch-
gehend, auch in den Ferien

Yoga 50 plus
17.30–18.30 Uhr

Surya-Yoga-Morgenkurse
8.30–9.30 Uhr und
9.45–10.45 Uhr

Kursgebühr: Fr. 28.– pro Lektion
(12 Lektionen 260.–)

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

NEU: Kurs auch am Dienstagnachmittag

Hatha Yoga mit Ugen Kahnsar / Nadine Keller

(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

20.8.	Yak-Ausflug nach Andermatt
21.8.	Yoga, jeden Montag
22.8.	Lu Jong mit Karin Waller, jeden Di
24.8.	Meditation mit Lama Kunsang
26.8.	Nepalisches Konzert mit Sukarma
1.9.	In Papua-Neuguinea mit Florian Spring
7.9.	Meditation mit Lama Kunsang
8.9.	Poetry/Poesie, Film aus Korea
14.9.	Tai Chi mit D. Soghatsang (jeden 2. Do)
15.9.	Dokumentarfilm aus China
16.9.	Momo-Kochkurs mit D. Kaning
21.9.	Meditation mit Lama Kunsang
22.9.	Kampf für Pakistan mit Urs Geiser
23.9.	Klangschalen-Erlebnis mit Rolf Züsi
6.10.	Vorbuddhistisches Tibet mit John Vincent Bellezza
13.10.	Shugden-Kontroverse mit Thierry Dodin
20.10.	Zwei Dokumentarfilme aus Nepal
27.10.	Tibet mit Olaf Schubert
3.11.	Gandhara mit Michael Hens
4.11.	Tibetisches Essen des Hilfsvereins
9.11.	Meditation mit Lama Kunsang
10.11.	Bhutan mit Markus Wild
11.11.	Burma – wohin? mit Klemens Ludwig
16.11.	“Karma” mit Dolpo Tulku Rinpoche
17.11.	Walnusspressen für Nepals Frauen
24.11.	Nepal mit Gabriele Tautscher
25.11.	Farben Indiens mit Simon Villiger
30.11.	Meditation mit Lama Kunsang
1.12.	Spiti mit V. Hein & S. Disler
2.12.	Weihnachtsverkauf
8.12.	Weihnachts-Momo-Essen

Regelmässige Veranstaltungen

MO	NEU: Yoga
DI	Lu Jong
MI	Yoga und Tibetisch
DO	Belehrung Lama Kunsang alterierend mit Tai Chi
SO	Deutschkurs Nyima
SO	Klangmeditation (monatlich)

Das nächste Programm erscheint im November 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.–

Buchhalter/in gesucht

Suchen Sie eine sinnvolle ehrenamtliche Beschäftigung, die für uns eine vertrauensvolle Schlüsselstelle ist? Wir suchen auf 2017 eine/n Buchhalter/in. Sie werden vom bisherigen Buchhalter eingeführt und übernehmen eine sehr ordentlich geführte Buchhaltung. Vorzugsweise führen Sie auch die Mitgliederdatei mit wenigen Mutationen. Melden Sie sich bitte unter info@songtsenhouse.ch zu Händen der Präsidentin Dana Rudinger.

Spenden sind herzlich willkommen:
PC 87-737299-0

Öffnungszeiten/Anfahrt

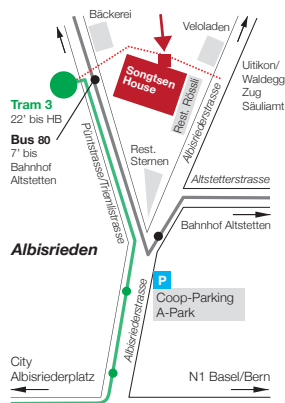
Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden (ausser an Kursabenden und vor Behelfungen) jeweils eine Stunde vor dem Anlass.

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** (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