

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

Programm

Von Dezember 2017 bis April 2018



Myanmar – von seinen Bewohnern gesehen

Foto: Georg Winterberger

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.

Shugden und der tibetische Buddhismus

Vor zwanzig Jahren bewegte die Auseinandersetzung um die Gottheit Shugden die Tibetergemeinschaft, so sehr, dass sie sogar Gegenstand der Schweizer Fernseh-nachrichten wurde. Bilder von demonstrierenden Mönchen gingen um die Welt. Handelte es sich hierbei um eine esoterische religiöse Frage? Einen Akt der Intoleranz durch den Dalai Lama? Oder um einen Versuch, dem Dalai Lama zu schaden?

In seinem Vortrag im Songtsen House am 13. Oktober 2017 zeigte der Tibetologe und Religionswissenschaftler Thierry Dodin, der gegenwärtig die modernen Entwicklungen des Buddhismus erforscht, dass hinter dem Phänomen „Shugden-Konflikt“ eine historische Entwicklung steckt, deren politische Implikationen bis in die Gegenwart reichen.

In Tibet spielte die Religion schon immer auch eine politische Rolle. 350 Jahre lang waren die Rollen des religiösen Oberhauptes und des politischen Führers in der Person des Dalai Lama miteinander verknüpft. Im 17. Jahrhundert wurde Tibet, das zuvor aus rivalisierenden Königreichen bestanden hatte, mit Hilfe der mongolischen Herrscher vereint. Seither hatte Tibet bis 1950 Bestand als Staat.

Historische Ursprünge

Der 5. Dalai Lama (1617–1682) war das Oberhaupt der Gelukpa-Schule, die damals in Tibet wichtig, aber nicht vorherrschend war; auch der angebliche moralische Zerfall in den Klöstern anderer Schulen gehört eher ins Reich der Propaganda als zu den historischen Tatsachen. Politisch war der 5. Dalai Lama ein Machtmensch, spirituell aber war er tolerant gegenüber den anderen Schulen, selber hatte er auch Nyingmapa als Lehrer. [Es ging ihm vor allem um die politische Einheit Tibets und um kulturelle Emanzipation im Sinne der buddhistischen Lehre, welche die Eigenverantwortung des Menschen und Unabhängigkeit von Schutz gebietenden Wesen betont.¹] Andere Gelukpa-Meister betrachteten seine Offenheit mit Besorgnis; als der Dalai Lama Gyalpo Pehar, eine Nyingma-Gottheit, als Schutz- und Orakelgottheit bestimmte, wurde

von anderen Gelukpa-Lamas Dorje Shugden als „Gegenkandidat“ aufgestellt. Schon damals gab es Kämpfe zwischen den Pehar- und den Shugden-Vertretern. [Die Rolle der Schutzgottheiten lässt sich aus unserer Sicht vielleicht psychologisch erklären: Ihre zornvolle Natur drückt die Möglichkeit eines Umgangs mit negativen Emotionen und inneren Schattenseiten aus²].

Bis ins 20. Jahrhundert wuchs der Einfluss der Gelukpa-Schule und ihrer grossen Klöster. Gleichzeitig war der Shugden-Kult in Osttibet, das weniger unter dem Einfluss von Lhasa stand, weit verbreitet. Mit dem Gelehrten und Shugden-Anhänger Phabongkha (1871–1942) entzündete sich die Kontroverse erneut. Obwohl Phabongkha nie ein weltliches Amt anstrebte, war er politisch einflussreich und be-

kämpfte die anderen Schulen des tibetischen Buddhismus. Sein Schüler Trijang Rinpoche (1901–1981) war seinerseits Lehrer des 14. Dalai Lama. Auch die Khampa, die 1956 dem Dalai Lama zur Flucht verhalfen, waren zum Teil ehemalige Mönche aus den Klöstern Osttibets und ebenfalls Shugden-Anhänger.

Der Konflikt im Exil

Die Exilregierung bestand anfangs somit hauptsächlich aus Shugden-Anhängern. Erst mit Hilfe des



Orakelgottheit Gyalpo Pehar

1970 gegründeten Tibetan Youth Congress gelang es dem Dalai Lama, ihre Dominanz zu beenden.

Der Dalai Lama erkannte die Gefahr einer Spaltung, sprach sich aber erst nach dem Tod seines Lehrers Trijang Rinpoche gegen die Verehrung der Gottheit aus: Er bat seine Anhängerinnen und Anhänger, Shugden nicht mehr zu verehren, und untersagte den Shugden-Kult in seiner persönlichen Umgebung und in allen Institutionen, die mit der tibetischen Exilregierung verbunden sind. Er tat dies nicht aus Intoleranz, im Gegenteil: [Der Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Schulen des tibetischen Buddhismus war der Shugden-Kult hinderlich, da er die Reinheit der Gelukpa gegenüber anderen Schulen vertritt. Zudem solle die buddhistische Dreiheit (Trijaya: Buddha, Dharma (Lehre) und Sangha (buddhistische Gemeinschaft)) im Zentrum der Verehrung stehen und nicht die Verehrung untergeordneter Gottheiten¹.]

Die Shugden-Tradition war besonders in Sera und in Ganden vertreten. Geshe Kelsang Gyaltsen aus Sera übte im Exil offen Kritik am Dalai Lama und musste darauf das Kloster verlassen. Er gründete die New-Kadampa-Schule, die besonders in Europa ihre Anhänger fand. Trotz Investitionen und Bemühungen ist es dieser Richtung bisher nicht gelungen, in Asien Fuss zu fassen.

In Ganden gab es traditionell keinen eigentlichen Anführer der Shugden-Bewegung, deshalb baut heute die Ganden-Fraktion die gegenwärtige Reinkarnation des ehemaligen Lehrers des Dalai Lama, Trijang Rinpoche, als ihren Führer auf. Trijang Rinpoche lebt unterdessen im Exil in den USA und ist nach Jahren der Unentschlossenheit ganz auf die Shugden-Linie eingeschwenkt. Neben ihm



Dorje Shugden

sind Gangchen Rinpoche in Mailand und Tsem Rinpoche in Singapur aktive Vertreter der Shugden-Bewegung. Sie und ihre Anhänger in Indien wie auch in der Schweiz versuchen in Asien zu expandieren. Empfänglich für ihre „Missionierung“ sind insbesondere Chinesen auf dem Festland, aber auch die chinesische Diaspora in Malaysia und Singapur. Dabei handelt es sich häufig um vermögende und einflussreiche Personen, die durch

eine enge geschäftliche Bindung mit China in gegenseitiger Abhängigkeit stehen.

Somit sind wir bei einem weiteren wichtigen Akteur angelangt: China. Während die chinesische Regierung im Inland ungeschickt agiert, indem sie mit Hilfe der Chinesischen Buddhistischen Union den Shugden-Kult unterstützt und damit nur Widerstand hervorruft, ist sie im Ausland weit erfolgreicher. Die Drehscheibe für den Shugden-Kult in Asien ist Singapur.

Die Rolle der Schweizer Tibeter

In der Schweiz sind überproportional viele Tibeter Shugden-Anhänger. Eine Ursache dafür ist die grosse Anzahl Shugden-Leute in den Behörden, die für die Selektion der für die Schweiz bestimmten Flüchtlinge verantwortlich waren. Auch Geshe Rabten (1920–1986), der Begründer des Klosters Rabten Choeling in Mont-Pèlerin, war ein, wenn auch toleranter, Shugden-Anhänger. Heute ist das Kloster das grösste Shugden-Zentrum in Europa.

Buddhisten sind ihrem Lehrer loyal verbunden. Es fällt ihnen schwer, Kritik an ihrem Lehrer zu üben. So wird die Shugden-Lehre in der tibetischen Gemeinschaft weitergegeben; dass der Dalai Lama ein Problem damit zu haben scheint, erklären sich die Menschen damit, dass er falsch informiert sein muss. (DR)

Ausführlichere Version siehe www.songtsenhouse.ch

¹ Michael von Brück, *Streit um Shugden*, unter <https://info-buddhismus.de/shugden.html>

² Sternstunde Religion mit Kelsang Gyaltsen und Martin Kalff, unter www.youtube.com/watch?v=0XLOdx1mB_k

4 | Veranstaltungen

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“.

Weitere Daten: 21.12.17, 22.2.18, 8./22.3., 19.4., 3./24.5., 21.6.

Freitag, 1. Dezember 2017

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Spiti

Leben zwischen Tradition und Moderne

Bildervortrag von Veronika 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.

Im ersten Teil der Veranstaltung gibt der an der Kantonsschule Sursee tätige Geograf Severin Disler eine Einführung in den Naturraum und die Raumnutzung im Spiti-Tal.

Im zweiten Teil spricht Veronika Hein über den Kulturraum zwischen Tradition und Moderne. Die Referentin besucht Spiti seit 1992 regelmässig und erforscht seit über 20 Jahren die tibetische Sprache im abgelegenen Himalayatal.

Nächste Veranstaltung am 26. Januar 2018.

Samstag, 2. Dezember 2017

10–16 Uhr



Weihnachtsverkauf im Songtsen House

Geschenke aus Nepal, Tibet und Papua-Neuguinea

Sind Sie noch auf der Suche nach einem besonderen Weihnachtsgeschenk? Vielleicht finden Sie bei uns genau das Richtige! Bei Kaffee, Chai und kleinem Gebäck stöbern Sie in aller Ruhe durch unser Sortiment an Büchern, tibetischen Handarbeiten und Geschenkartikeln aus Nepal. Zum Verkauf stehen auch Einzelstücke wie eine antike Gebetsmühle, eine reich verzierte Metallkanne und eine Handtrommel

Ausserdem finden Sie die einmaligen, auf Aluminium aufgezogenen Fotos von Papua-Neuguinea von Florian Spring zum Sonderpreis von Fr. 40.– (kleine) bzw. Fr. 80.– (grosse Bilder) in unserem Angebot. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sonntag, 3. Dezember 2017

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“.

Montag, 4. Dezember 2017
und jeden Montag
17.45–18.45 Uhr
19.00–20.00 Uhr

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

Ferien 12.2.–23.2.18

Yoga mit Nadine Keller

Nadine Keller bietet in Zusammenarbeit mit
Ugen Kahnsar Yoga am Montag an.

(Tel. Nadine: 076 280 80 11)

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

NEU: Jeden Dienstag,

17.00–18.30 Uhr

bis und mit 19.12.17 sowie ab
13.3.18 bis und mit 27.3.18

Wiederbeginn: 3.4.18

Tibetisch für Fortgeschrittene mit Lobsang Zatul

Konversation, Lesen von verschiedenen Texten mit
Erklärungen.

Dienstag, 5. Dezember 2017
und jeden Dienstag

19.15–20.45 Uhr

Kursgeld: Fr. 30.– (120.– im
5er-Abo, Reduktion für
Studierende/AHV/IV)

Weihnachtsferien vom

19.12.17–9.1.18

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet

effizient – einfach – energetisch mit Karin Waller

Lu Jong hilft unter anderem bei Rückenschmerzen, Rheuma, Kopf-
schmerzen, 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

17.30–18.30 Uhr

Surya-Yoga-Morgenkurse

8.30–9.30, 9.45–10.45 Uhr

Mittwoch, 6. Dezember 2017 und jeden Mittwoch
durchgehend, auch in den Ferien

Jeden Mittwoch, 19–21 Uhr
bis und mit 20.12.17 sowie
ab 14.3.18 bis und mit
28.3.18 und ab 4.4.18

Tibetisch für Anfänger mit Lobsang Zatul

INFO Für Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 7. Dezember
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 8. Dezember 2017

19.30 Uhr

Kosten (ohne Getränke): Fr. 25.–

Momo-Weihnachtsessen des Tibet-Nomadenprojekts

Der Reinerlös kommt 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.)

Samstag, 9. Dezember 2017

13.30–16 Uhr

Samstag, 16. Dezember 2017

13.30 – 17 Uhr

Offene Tür für Foto-Ausstellung und Shop

Besuchen Sie in aller Ruhe die Foto-Ausstellung „Die Farben Indiens“ von Simon Villiger.

Samstag, 16. Dezember 2017

17–18 Uhr

Eintritt: Fr. 20.–



Die Welt ist Klang: Singing Bowls

Bergkristall-Klangschalen-Erlebnis mit Rolf Züsli

Auf seinen Indien-Reisen entdeckte der Zuger den Buddhismus und fand Zugang und Liebe zu den traditionellen Klangschalen, die auch eng mit dem Hinduismus verbunden sind. 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 Körperenergie wieder zum Fließen. Die Klänge bewirken eine tiefe Entspannung.

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

Anmeldung wenn möglich an info@kristallklang.ch.

Donnerstag, 21. Dezember

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche

Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 5. Januar 2018

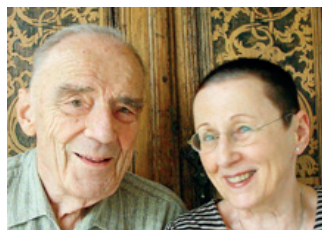
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Gedenklesung für Jacques Kuhn

Lesung aus den Tösstakrims mit Roswitha Kuhn

Jacques Kuhn, der Patron der Pfannenfabrik Kuhn, grosszügiger Freund der Tibeterinnen und Tibeter und langjähriger Stiftungsratspräsident des Tibet-Instituts, ist Ende 2016 verstorben. Zu seinem Gedenken führen wir eine Lesung aus seinen Tösstal-Krims durch, die er mit seiner Frau Roswitha geschrieben hat, der langjährigen Bibliothekarin des Tibet-Instituts. Sie beide – er im Alter von 94 Jahren – haben ab 2013 drei Krims verfasst, in denen der Dorfpolizist Noldi Oberholzer ermittelt. Eine weitere gemeinsam begonnene Geschichte erscheint 2018.



Donnerstag, 11. Januar 2018,
alle 14 Tage
19.30–21.00 Uhr
 Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

**Tai Chi mit
 Dolma Soghatsang**
INFO Details und alle Termine
 siehe „regelmässige Veranstaltungen“.



Freitag, 12. Januar 2018
19.30 Uhr
 Eintritt: Fr. 15.–



Monte Grande
„Mind and Life“-Film von und mit Franz Reichle
 Wie können Körper und Geist als Ganzheit existieren? Der chilenische Neurobiologe Francisco Varela beschäftigte sich von seiner Kindheit bis zu seinem frühzeitigen Tod mit dieser Frage. Die Struktur des Films basiert auf Varelas nicht-linearem Denken und fokussiert auf Autopoiesis, Ethik, Bewusstsein, Meditation und Sterben. Erzählt und reflektiert wird von ihm selbst, von seinen Familienangehörigen, von führenden Wissenschaftler/-innen, engsten Freunden sowie Denkern wie dem Dalai Lama und Anderen. Drei Kernthemen prägen den Film: die Beziehung zwischen Körper und Geist, der Sinn persönlicher Verantwortung (Autonomie) und die Spiritualität. Der Film wird in Anwesenheit des Regisseurs Franz Reichle („Das Wissen vom Heilen“) gezeigt. Er ist der erste Teil einer Trilogie.
 Weitere Daten: 16. Februar und Herbst 2018.
 Englisch mit deutschen UT; Dauer: 80 Min.; anschliessend Diskussion

Freitag, 19. Januar 2018
19.30 Uhr
 Eintritt: Fr. 15.–



Mythos Hunza
Bildervortrag von Hermann Kreuzmann
 Das Hunza-Tal im Karakorum ist immer wieder wegen seiner Besonderheiten und der angeblichen Langlebigkeit seiner Bewohner gerühmt worden. Der Zürcher Arzt Ralph Bircher nannte sie „das Volk, das keine Krankheit kennt“. Felsinschriften in mehreren Sprachen und Zeichnungen von Ritualhandlungen zeugen von der vielfältigen Religionsgeschichte. Der völkerrechtliche Status von Hunza ist allerdings bis heute umstritten; das bis 1974 unabhängige Fürstentum liegt an der Schnittstelle zwischen Afghanistan, China, Pakistan und Indien und mitten im von China propagierten ökonomischen Korridor, der Kashgar mit dem Arabischen Meer verbindet.
 Der Pakistan-Kenner und Geographieprofessor an der Freien Universität Berlin Dr. Hermann Kreuzmann kennt und erforscht die Bergregion im Norden Pakistans seit mehr als 35 Jahren.

Songtsen House-Shop – online

In unserem Online-Shop finden Sie Artikel zum Buddhismus, zu Tibet und zu anderen Ländern der Himalayaregion. 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!

Samstag, 27. Januar 2018

Türöffnung: 13.00 Uhr

Beginn: 13.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

13.30 – 15.30 h



10. Koreanisches Filmfestival in Zürich

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

Verjährung

Verjährung ist das Spielfilmdebüt von Jeong Geun-seop aus dem Jahr 2013, in dem ein alter Fall einer Entführung wieder neu aufgerollt wird. Vor 15 Jahren wurde die Tochter Ha-kyungs (Jeong-hwa Eom) entführt. Kommissar Cheong-ho (Sang-kyung Kim) konnte den Fall nicht lösen. Jetzt soll das Verfahren eingestellt werden. Bevor die Verjährungsfrist abläuft, wird der Täter wieder aktiv und entführt ein weiteres Kind. Cheong-ho will diesmal den Fall für ein und allemal lösen und folgt wie besessen den Spuren des Täters. In diesem Film geht es um Trauer, Liebe, Verfolgung, Verzweiflung und Rache. Koreanisch mit deutschen UT; Dauer: 120 Min.

15.45 – 18.00 h



Der Gesichtleser – The Face Reader

Der Gesichtleser („Gwansang“) ist ein Historienfilm, der 2013 vom Regisseur Han Jae-rim gedreht wurde und überaus erfolgreich war. Der Gesichtleser, gespielt von Song Kang-ho, der ein äusserst fähiger Leser der menschlichen Physiognomie ist, kann daraus die Persönlichkeit, den mentalen Zustand, Gewohnheiten und Fähigkeiten seines Gegenübers einschätzen. Das ist eine wertvolle Gabe, die auch dem Königshof zu Ohren kommt. So wird Song Kang-ho nach dem unerwarteten Tod des Königs in den grössten Machtkampf hineingezogen, den die Choeson-Dynastie in ihrer Geschichte erlebte. Koreanisch mit englischen UT; Dauer: 139 Min.

18.00 – 20.00 h

Wir laden zum Jubiläums-Apéro ein mit Prosecco und koreanischem Snack. Anschliessend koreanisches Essen mit Mandu und Kimchi.

20.00 – 21.45 h



My Wife is a Gangster

Wir zeigen eine Kriminalkomödie mit Martial-Arts-Elementen des Regisseurs Cho Jin-gyu aus dem Jahr 2001. Der Film war mit über fünf Millionen Kinobesuchern in Korea so erfolgreich, dass es noch zwei Fortsetzungen gab. Die 26-jährige Cha Eun-jin ist in der Unterwelt Südkoreas eine „lebende Legende“, da sie es als Frau geschafft hat, sich in einem von Männern dominierten Gangstersyndikat zu etablieren. Eines Tages findet Eun-jin ihre an Krebs erkrankte ältere Schwester wieder. Bei ihrem Wiedersehen äussert die im Sterben liegende Yu-jin den Wunsch, Chas Hochzeit und die mögliche Geburt eines Kindes mitzerleben, obgleich ihre Schwester bisher kein Interesse für das männliche Geschlecht hegte. Verzweifelt wendet sich Cha daher an ihre Leute, um einen geeigneten Bräutigam zu finden. Koreanisch mit deutschen UT; Dauer: 103 Min.

Freitag, 26. Januar 2018

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Tibetische Lieder und Tänze aus Tabo/Spiti mit Sonam Tsering

Vernissage der Ausstellung „Destination Spiti“ von Silvia Ganther

Im tibetischen Kulturraum von Spiti ist eine Tradition von Liedern und Tänzen lebendig geblieben, die bei religiösen Anlässen sowie bei Dorf- und Familienfesten ihren festen Platz haben. Die Linguistin Vroni Hein hat viele Lieder und Geschichten aufgenommen und die Texte übersetzt. Nach einer Einführung zeigt der Liederkompomist Sonam Tsering alte und neue Tänze. Wer möchte, kann auch einfache Tanzschritte erlernen.

Der Anlass ist gleichzeitig auch die Vernissage zur Fotoausstellung „Destination Spiti“ von Silvia Ganther. Die nebenberufliche Fotografin hat ihr Handwerk an der Berufsschule für Weiterbildung in Zürich perfektioniert und in Spiti ein Fotoprojekt verwirklicht.

Freitag, 2. Februar 2018

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Myanmar – von seinen Bewohnern gesehen

Bildervortrag von Georg Winterberger

Wie sehen die Bewohnerinnen und Bewohner von Myanmar ihr Land? Im Projekt von Georg Winterberger sollten die Menschen selber ihr Land abbilden. Dazu erhielten zwanzig Personen je eine Kamera, um ihren Alltag einzufangen: Freunde beim Ballspiel, einen Zeitungsverkäufer in den Strassen Yangons. Entstanden ist so ein wunderschöner Einblick ins Leben von Myanmar abseits der Sehenswürdigkeiten.

Der Referent erzählt anhand von Filmausschnitten und Bildern von seiner Forschung und der Entstehung des Bildbands.

Georg Winterberger ist Ethnologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sozialanthropologie und empirische Kulturwissenschaft der Universität Zürich. Zurzeit forscht er über die Übergangsphase in Myanmar.

Freitag, 9. Februar 2018

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Kalo Pothi – Die schwarze Henne

Das Locarno-Filmfestival im Songtsen House

Es ist das Jahr 2001, irgendwo im Norden von Nepal: Die beiden Jungen Prakash und Kiran kommen aus unterschiedlichen Kasten und sind unzertrennlich. Sie halten ein Huhn, um mit den Eiern ein wenig Geld zu verdienen. Es ist Waffenruhe. Das Tier verschwindet. Die Suche nach dem verlorenen Huhn führt durch die faszinierenden Landschaften Nepals und durch eine wirre politische Situation.

„The Black Hen“ wurde im Jahre 2015 vom nepalischen Regisseur Min Bahadur Bham gedreht. Der international bekannte Film überrascht mit einem brillanten Drehbuch und erstklassiger Schauspielkunst.

Nepali mit englischen UT; Dauer: 90 Min.

Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal, der anschliessend zum traditionellen Apéro Riche einlädt.

Freitag, 16. Februar 2018

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Mind and Life – Early Dialogues

Dokumentarfilm über Ethik – Identität – Erfahrung von und mit Franz Reichle / Juliette Forster

Die „Mind and Life“-Gespräche zwischen dem Neurobiologen und Philosophen Francisco Varela, weiteren führenden Wissenschaftler/-innen und dem Dalai Lama, erstmals 1987 durchgeführt, werden nach wie vor auf hohem Niveau weitergeführt. Die damals diskutierten Themen, wie „Bewusstsein im Schlaf, Träumen und Sterben“ oder „Altruismus, Ethik, Mitgefühl“, sind auch heute brisant. Eines der Kernthemen des Films ist die Verständigung zwischen verschiedenen Kulturen: ein Problem, mit dem wir heute fast täglich gefordert sind.

Aus mehreren hundert Stunden Archivmaterial haben der Dokumentarfilmer und Ayurveda-Spezialist Franz Reichle, der an diesem Abend anwesend ist, und die Filmelerin Juliette Forster einen aktuellen Film gestaltet.

Tibetisch und Englisch mit deutschen UT;

Dauer: 81 Min., anschliessend Diskussion

Donnerstag, 22. Februar

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche

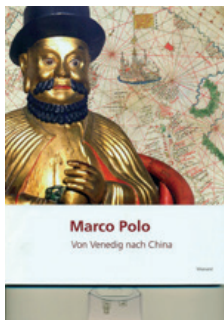
Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 23. Februar 2018

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Die Reisen des Marco Polo

Bildervortrag von Michael Henss

730 Jahre nach Marco Polos Rückkehr von der bis heute berühmtesten Fernreise nach Asien, die rekordverdächtige 25 Jahre dauerte, beleuchtet Michael Henss die Höhepunkte der Expedition in China und Zentralasien. Er stellt die Abenteuer des Venezianers auf der Route über Kleinasien, Persien, die Wüsten und Hochgebirge Zentralasiens und entlang der Seidenstrasse nach Peking, zum Kaiser von China, vor. Dabei nimmt er uns mit auf die alten Handelsstrassen und beschreibt aus der Sicht von Marco Polo Peking, Hangzhou und Suzhou.

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 im Songtsen House auf).

Freitag, 2. März 2018

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Bhutan, ein Land im Umbruch

Informationsabend mit Mario Fehr und Werner Külling

Die Bhutan Society und das Songtsen House laden zu einem Abend unter Bhutan-Freunden ein: Mitten in den starken Monsunregen des Sommers 2017 haben der Zürcher Regierungsrat und Sicherheitsdirektor Mario Fehr und E. Werner Külling, der ehemalige Geschäftsführer von Helvetas und nachmalige Entwicklungskordinator in Bhutan,



das Himalaya-Königreich einmal mehr während drei Wochen bereist. Sie besuchten von ihnen betreute Entwicklungsprojekte und wurden am Schluss auch vom 5. König, H. M. Jigme Khesar Namgyal Wangchuck, empfangen. Umschlossen von den Giganten Indien und China ist Bhutan zu einem vorsichtigen diplomatischen Seiltanz verpflichtet, der stark vom riesigen Nachbarn im Süden bestimmt ist.

Donnerstag, 8. März 2018

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. März 2018

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Mein Leben in Dolpo

Bildervortrag von Semduk Lama

Semduk Lama, der heutige Schulleiter der Taprizza-Schule in Dolpo, erzählt aus seiner Jugend, als er als Ziegenhirt und Yak-Karawanenführer arbeitete und später als Händler und Trekking-Guide sein Leben verdiente. Er berichtet von den Zeiten mit den Maoisten, der wilden Goldgräberstimmung auf der Suche nach dem Raupen-Pilz Yartsa Gunbu und den Folgen des Erdbebens von 2015. Marietta Kind, Präsidentin des Taprizza-Vereins, der die Schule unterstützt, übersetzt und moderiert das Gespräch.

Die promovierte Ethnologin Marietta Kind hat seit 1990 immer wieder in Dolpo gelebt und geforscht. Sie hat sich insbesondere mit der Kultur und Bön-Tradition in Dolpo befasst und 1998 den Taprizza-Verein gegründet.

Samstag, 10. März 2018

17.00 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



„Tibetan Warrior“ Loten Namlings Kampf für die Freiheit

Dokumentarfilm zum Jahrestag des Aufstands in Lhasa

Seit über sechzig Jahren wehrt sich das tibetische Volk vergeblich gegen die chinesische Obrigkeit. In einer neuen Form des Protests übergiessen sich Tibeter mit Benzin und zünden sich an. Loten Namling, Exil-Tibeter und Musiker, ist tief erschüttert. Er macht sich auf zu einer Reise, die ihn quer durch die Schweiz und schliesslich an den Ort seiner Kindheit, nach Dharamsala führt. Loten trifft Familienmitglieder, Politiker, Aktivisten, macht sich kundig über die Geschichte Tibets, über die Politik Chinas und die Rolle der westlichen Länder im Kampf um Menschenrechte und Freiheit. Schliesslich gelangt er zum Hauptsitz des Dalai Lama, verzweifelt Rat suchend. Die Begegnung löst in Loten eine tiefgreifende Veränderung aus.

Wir zeigen den Dokumentarfilm von Dodo Hunziker (Indien-CH, 2015) zum Gedenken an den Aufstand in Tibet am 10. März 1959. Dauer: 84 Min.



Freitag, 16. März 2018

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Die Wüstengängerin

Lesung und Gespräch mit Alice Grünfelder

Die Sinologin Alice Grünfelder aus Zürich stellt ihren ersten Roman vor. Er handelt vom Schicksal zweier eigenwilliger Frauen und spielt vor dem Hintergrund der politischen Unruhen in Xinjiang. Erstmals wird hier aus europäischer Perspektive von der Geschichte und Gegenwart einer hierzulande wenig beachteten Region berichtet.

Anfangs der 1990-er Jahre reist die Studentin Roxana der Seidenstrasse entlang, um bislang unbekannte buddhistische Höhlenmalereien zu erforschen. Doch ihre Recherchen führen nicht zum erhofften Erfolg. Zwanzig Jahre später ist Linda in der Region. Sie stösst im Gästehaus, infolge fehlender Bewilligungen zur Untätigkeit gezwungen, auf die Aufzeichnungen, die Roxana zurückgelassen hat, und begibt sich auf deren Spur.

Alice Grünfelder studierte Sinologie und Germanistik in Berlin und China, arbeitete jahrelang als Verlagslektorin und gab mehrere Erzählbände aus Asien heraus. Heute ist sie selbstständige Lektorin (www.literaturfelder.com)

Alice Grünfelder: Die Wüstengängerin, ca. 220 Seiten, edition 8, Zürich

Donnerstag, 22. März 2018

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, 23. März 2018

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Söög... söög... söög...

Mensch und Kamel in der Mongolei

Bericht und Filme von Amélie Schenk

Früher bestimmte ein Bild die Mongolei: Kamelkarawanen. Der Transport von Waren, Tee, Salz und weiteren Produkten war ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. Dann diente das Kamel, in Asien Trampeltier genannt, als unentbehrliches Tragtier beim Umzug von einem Lagerplatz zum anderen. Heute noch sind die baktrischen Kamele – wie die unzähligen Pferde – aus dem Nomadenalltag nicht wegzudenken. Die Tiere sind nützlich als Reittiere und Wolllieferanten. Ihre Milch, besonders in vergorener Form, hat heilende Wirkung. Aus dem Film „Die Geschichte vom weinenden Kamel“ kennen wir die Feinfühligkeit der Kamele, die sogar weinen können.

Die Mongolei- und Schamanenforscherin Dr. Amélie Schenk erzählt von den oft rührenden Begebenheiten von Mensch und Kamel und zeigt zwei Kurzfilme, die sie kürzlich in der Westmongolei gedreht hat: „Söög... söög... söög... Mensch und Kamel in der Mongolei“ sowie „Höög... höög... höög... Auf Umzug im Mongolischen Altai“. Originalsprache Mongolisch mit deutschen UT

Samstag, 24. März 2018
17–18 Uhr

Eintritt: Fr. 20.–

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

Siehe Veranstaltung vom 16. Dezember 2017.
 Anmeldung wenn möglich an info@kristallklang.ch.

Freitag, 13. April 2018
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Filme, die es nicht gibt **Unabhängige Dokumentarfilme aus China**

Im Rahmen der verstärkten Anstrengungen zur Verwirklichung einer „harmonischen Gesellschaft“ und als Gegenentwurf zu demokratisch westlichen Systemen hat sich der Druck der chinesischen Regierung auf das Filmschaffen verstärkt. Inoffizielle Filme bzw. deren Macher



werden an ihrer Arbeit gehindert. Wir zeigen Beispiele, deren Titel wir zum Schutz der Macher nicht veröffentlichen können. Der Filmspezialist Primo Mazzoni hat die Filme ausgewählt und kommentiert sie. Wir diskutieren mit ihm die aktuelle Situation des unabhängigen Filmschaffens in China.
 Dauer: 90 Min.

Samstag, 14. April 2018
Türöffnung: 16.30 Uhr
Geschäftlicher Teil: 17 Uhr
Abendessen: ab 18.30 Uhr

Mitgliederversammlung des Vereins **Tibet Songtsen House**

Zur Teilnahme am Essen sind alle herzlich willkommen. Bitte Anmeldung bis 10. April an anmeldung@songtsenhouse.ch unter Angabe der Telefonnummer und ob mit Fleisch oder Vegi.
 Informationen zum geschäftlichen Teil folgen per Post.

Donnerstag, 19. April 2018
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, 20. April 2018
19.30 Uhr
 Eintritt frei, Kollekte



Koreanischer Film: Oasis



„Oasis“ ist ein Film von Lee Chang-dong aus dem Jahr 2002, bevor er Kulturminister in Korea wurde. Im Film geht es um eine schwierige Liebesbeziehung zwischen zwei Menschen, die leicht geistig behindert sind. Die Hauptrolle spielt das Paar aus Lee Chang-dong's früherem Film Peppermint Candy, Sol Kyung-gu und Moon So-ri. Der Film fand international Anerkennung an Filmfestivals.
 Koreanisch mit englischen UT; Dauer: 132 Min.

14 | Regelmässige Veranstaltungen



Donnerstags am

30.11., 7./21.12.17, 22.2.18,
8./22.3., 19.4., 3./24.5., 21.6.
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:**

11.1.18., 25.1., 8.2., 1./15.3.,
5./12.4., 17.5., 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

3.12.17, 7.1.18, 4.2., 4.3., 8.4.,
6.5., 3.6., 1.7.

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,

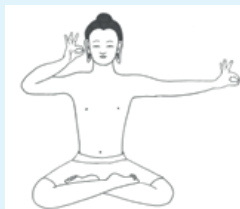
ausser in den Ferien des
Songtsen House

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
Im neuen Jahr ab 9.1.18
19.15–20.45 Uhr
Unkostenbeitrag Fr. 20.–



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.

NEU: Jeden Dienstag,
17.00–18.30 Uhr bis und
mit 19.12.17, dann ab
13.3.18 bis und mit 27.3.18;
Wiederbeginn: 3.4.18
Jeden Mittwoch
19.00–21.00 Uhr bis und
mit 20.12.17, dann ab
14.3.18 bis und mit 28.3.18
und ab 4.4.18

Tibetisch für Fortgeschrittene mit Lobsang Zatul

Konversation, Lesen von verschiedenen Texten mit Erklärungen

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.

Jeden Montag
17.45–18.45 Uhr
19.00–20.00 Uhr
Ferien 12.2.–23.2.18
mit Nadine Keller

Jeden Mittwoch durchgehend, 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.–)

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

- 1.12. Einblick ins Leben in Spiti
- 2.12. Weihnachtsmarkt
- 3.12. Klangmeditation, R. Hollenstein
- 4.12. Yoga mit Nadine Keller, jeden MO
- 5.12. Lu Jong mit Karin Waller, jeden DI
- 6.12. Yoga mit Ugen / Nadine, jeden MI
- 7.12. Meditation mit Lama Kunsang, jeden 2. DO
- 8.12. Momo-Essen, Nomadenprojekt
- 16.12. Klangschalen mit Rolf Züsli
- 5.1. Lesung mit Roswitha Kuhn
- 11.1. Tai Chi mit Dolma, jeden 2. DO
- 12.1. Mind and Life I, Franz Reichle
- 19.1. Hunza-Tal, H. Kreuzmann
- 26.1. Musikleben in Spiti, V. Hein
- 27.1. 10. Koreanisches Filmfestival
- 2.2. Myanmar, Georg Winterberger
- 9.2. Film „Black Hen“, Nepal-Verein
- 16.2. Mind and Life II, Franz Reichle
- 23.2. Marco Polo, Michael Henss
- 2.3. Abend unter Bhutan-Freunden
- 9.3. Dolpo Tulku, Taprizza-Verein
- 10.3. Tibet Warrior, Film
- 16.3. Wüstengängerin, A. Grünfelder
- 23.3. Mongolei, Amélie Schenk
- 24.3. Klangschalen mit Rolf Züsli
- 13.4. Dok-Filme aus China
- 14.4. Mitgliederversammlung
- 20.4. Oasis – koreanischer Film

Regelmässige Veranstaltungen

- MO Yoga
- DI Lu Jong und Tibetisch F **NEU**
- MI Yoga und Tibetisch A
- DO Lama Kunsang oder mit Tai Chi
- SO Deutschkurs Nyima
- SO Klangmeditation (monatlich)

Spenden sind herzlich willkommen:

PC 87-737299-0

Das nächste Programm erscheint im April 2018

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, 27. April 2018

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Kräuter schmecken

Details im nächsten Programm

Freitag, 25. Juni 2018

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Buddhas Geburtsort Lumbini

Vortrag von Thierry Dodin.

Freitag, 1. Juni 2018

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Koreanische Poesie aus dem Westen

Dr. Jin oh-Ra stellt seinen

Gedichtband vor

Öffnungszeiten/Anfahrt

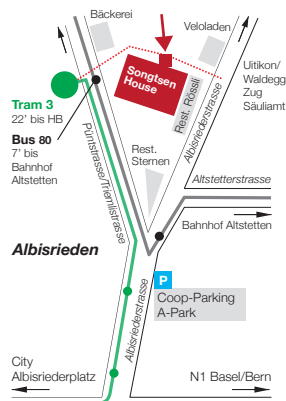
Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden (ausser an Kursabenden und vor Behelfungen) jeweils eine Stunde vor dem Anlass.

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