

Die aktuellen und detaillierten Informationen  
immer auf [www.songtsenhouse.ch/programm](http://www.songtsenhouse.ch/programm)

# Programm

Von Dezember 2018 bis April 2019



*Der Tempel von Angkor Wat*

*Foto: Jaroslav Poncar*

## 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.**

# Was kommt nach dem 14. Dalai Lama?

*Obwohl S. H. der 14. Dalai Lama immer noch ein enormes Arbeitspensum absolviert und nach wie vor durch die Welt reist, merkt man ihm sein Alter an. Er selbst scheut sich nicht, laut über seine Nachfolge nachzudenken. Das tat auch der Tibetologe Thierry Dodin am 7. September 2018 im Songtsen House. Er erläuterte und bewertete die Möglichkeiten der Suche nach einem Nachfolger des 14. Dalai Lama und schilderte die religiösen, politischen, gesellschaftlichen und persönlichen Rahmenbedingungen, die die Wahl eines Verfahrens und eines Nachfolgers beeinflussen könnten.*

Wer den Film „Kundun“ von Martin Scorsese gesehen hat, dem dürfte das Verfahren im Gedächtnis geblieben sein, mit dem die Wiedergeburt des 13. Dalai Lama gesucht wurde: Den Hinweisen des verstorbenen Dreizehnten und Aussagen des Orakels folgend machte sich eine Suchgruppe ranghoher Gelukpa-Gelehrter auf den Weg in die passende Himmelsrichtung, wo sie im Dorf Takster auf einen Jungen mit besonderer Ausstrahlung stieß, der mühelos die Gegenstände seines Vorgängers erkennen konnte.

### Wahlverfahren

Tatsächlich ist der Einsatz einer Suchgruppe, die Befragung des Orakels und der Beschluss durch eine Jury ein möglicher Weg, um auch den nächsten Dalai Lama bestimmen bzw. finden zu können. Da der heutige Dalai Lama allerdings nicht nur der ranghöchste Gelukpa ist, sondern auch als informelles Oberhaupt des tibetischen Buddhismus gesehen wird, würde sich die Gruppe der Entscheidungsträger aus Vertretern aller Traditionen zusammensetzen. Diese klassische Methode einer Suche nach einer Reinkarnation hätte den Vorteil, dass sie bei der breiten Bevölkerung auf Zustimmung stiesse; allerdings würde sie es den chinesischen Machthabern relativ einfach machen, ihrerseits einen eigenen Dalai Lama zu bestimmen. Dass es künftig zwei verschiedene Dalai Lamas geben wird, bezweifelt aber ohnehin niemand.

Eine weitere Möglichkeit wäre die Wahl eines Nachfolgers aus verschiedenen Kandidaten durch ein Wahlkollegium; für dieses Verfahren gibt es Präzedenzfälle bei anderen hohen Inkarnationen. Da ein hoher Lama nicht notwendigerweise eine Reinkarnation eines verstorbenen Vorgängers zu sein braucht, sondern lediglich eine Emanation des entsprechen-



Dalai Lama

Foto: Manuel Bauer

den höheren Wesens – im Fall des Dalai Lama des Bodhisattva Avalokitesvara oder Chenrezig –, könnte dies auch ein bereits lebender, sogar erwachsener Mensch sein. Diese Methode ist durch die Schriften legitimiert; die Buddhisten sind überzeugt, dass eine solche Wahl nicht zufällig geschähe, sondern durch höhere Mächte „geleitet“. Trotzdem wäre ein solches ungewohntes Vorgehen für die breite Bevölkerung schwer zu akzeptieren, was wiederum den chinesischen Machthabern in die Hände spielen würde.

Eine dritte Möglichkeit besteht darin, dass der Dalai Lama noch zu Lebzeiten eine Emanation des Bodhisattva Avalokitesvara, zum Beispiel den 17. Karmapa, bestimmen würde, der die Rolle des Dalai Lama übernehme. Dieses Vorgehen wäre auch für die konservative tibetische Gesellschaft akzeptabel, zumal das Charisma des jetzigen Amtsinhabers der Wahl ein grosses Gewicht gäbe. Protest wäre kaum zu erwarten.

Thierry Dodin ist der Meinung, dass der 14. Dalai Lama eine Kombination der beiden letztgenannten Möglichkeiten vor Augen hat. Er und seine Berater – u. a. Samdhong Rinpoche und ein jüngerer Lama des neu gegründeten Gelug International Institute –

beschäftigen sich bereits seit mehreren Jahren mit der Frage der Nachfolgeregelung. Der Leitgedanke des Dalai Lama selbst ist, möglichst Leid zu vermeiden. Er wird seine Entscheidung den Bedürfnissen der Tibeterrinnen und Tibeter anpassen.

### Mögliche Reaktionen

Seit sich der Dalai Lama 2011 von allen politischen Ämtern zurückgezogen hat und im gleichen Jahr die erste demokratische Wahl stattfand, ist die Regierung (Central Tibetan Administration, CTA) vom Dalai Lama unabhängig. Sein Tod hätte auf die Exilregierung keinen Einfluss.

Im Parlament gestaltet sich die Frage schwieriger. Trotz den Bemühungen des Dalai Lama, die Tibeterrinnen und Tibeter zu einen, hat in den letzten Jahren der Regionalismus sowohl in der Exilgemeinschaft wie auch im Parlament wieder zugenommen. So könnte ein Nachfolger des Dalai Lama, der Khampa (Osttibeter) wäre, möglicherweise von den Zentraltibetern nicht anerkannt werden.

Eine mögliche Lösung für dieses Problem wäre die Wahl eines Nichttibeters als Nachfolger: eines Ladakhi, Himachali oder sogar eines Mongolen. Ein Bhutanese oder Nepali kommt weniger in Frage, da ein solcher Dalai Lama den Regierungen der beiden Länder mit ihrem schwierigen Verhältnis zu China politisch Schwierigkeiten bereiten würde. Ein nicht-tibetischer Nachfolger wäre für die Bevölkerung in Tibet, für die der Dalai Lama primär eine religiöse Rolle spielt und kaum eine politische, vermutlich akzeptabel. Die tibetische Exilgemeinschaft täte sich wohl schwerer mit einer solchen Wahl, wovon wiederum die chinesische Regierung profitieren würde.

Kaum Schwierigkeiten sind von den anderen Schulen des tibetischen Buddhismus zu erwarten. Die Sakyapa unterstützen generell die Entscheidungen des Dalai Lama. Die Nyingmapa sind in die Exilpolitik wenig involviert. Auch die Kagyüpa würden die Wahl wohl unterstützen, vor allem weil ihr Oberhaupt, der 17. Karmapa, ein möglicher Kandidat ist.

### Der Karmapa als nächster Dalai Lama?

Der 17. Karmapa steht in den Augen von Beobachtern zuoberst auf der Kandidatenliste. Er ist jung,

in Tibet geboren und nach dem Dalai Lama und dem Panchen Lama der wichtigste Lama im tibetischen Buddhismus. Er ist dem Dalai Lama verbunden, kennt andererseits die Chinesen, hat Kontakt zu chinesischen Behörden und gute Beziehungen zu den Anhängern des tibetischen Buddhismus in Südostasien. Allerdings scheint der Karmapa der Idee abgeneigt zu sein. Er hat eine schwierige Biografie: Trotz anfangs guten Beziehungen zu den chinesischen Behörden durfte er seine Lehrer nicht sehen. Nach seiner Flucht aus Tibet wurde er als Spion verdächtigt; seine Beziehungen zum indischen Establishment sind nach wie vor schwierig.

### Chinesische Pläne

Die chinesische Regierung wird sicher – wie im Fall des Panchen Lama – einen eigenen „Dalai Lama“ ernennen, auch wenn klar ist, dass er von den Tibeterrinnen und Tibetern nicht akzeptiert wird. Aber China versucht, die grosse Anhängerschaft des tibetischen Buddhismus in Südostasien (die grösste ausserhalb der Mongolei) an sich zu binden: Die Buddhisten, meist ethnische Chinesen, werden zu Pilgerreisen eingeladen, und die chinesische Regierung versucht, die Gemeinschaft zu spalten, beispielsweise durch die Unterstützung der dem Dalai Lama feindlich gesinnten Shugden-Bewegung. Chinesische Buddhisten auf dem Festland sind weitgehend unpolitisch, zudem versucht dort die Regierung, den chinesischen Buddhismus gegenüber dem tibetischen zu stärken.

Die Position des gegenwärtigen Dalai Lama ist historisch einzigartig. Er hat einen grossen Einfluss auf die tibetische Religion und Gesellschaft, obwohl er weder technisch noch aus religiöser Sicht Oberhaupt des tibetischen Buddhismus ist. Es ist anzunehmen, dass der nächste Dalai Lama eine weniger wichtige Rolle einnehmen wird. Aber die Schulen des tibetischen Buddhismus waren immer unabhängig und die politischen und gesellschaftlichen Institutionen sind stabil genug, um allein zu funktionieren. Die tibetische Gemeinschaft wird den Tod des Dalai Lama verkraften können, die tibetische Kultur, Gesellschaft und Religion wird auch ohne ihn überleben. (DR)

## 4 | Veranstaltungen

Samstag, 1. Dezember 2018  
10 – 16 Uhr



**Weihnachtsverkauf im Songtsen House**  
**Originelle Geschenke aus Nepal, Tibet und der Mongolei**  
Sind Sie 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 in unserem Sortiment an Büchern, tibetischen Handarbeiten und Geschenkartikeln aus Nepal. Wir haben neue, originelle und zweckmässige Kunsthandwerksachen aus Nepal mitgebracht. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Jeden Montag,  
3. bis 17. Dezember 2018  
17.45 – 18.45 Uhr  
19.00 – 20.00 Uhr

Kursgebühr: Fr. 28.– pro Lektion

### Yoga mit Nadine Keller

Tel. Nadine Keller: 076 280 80 11

**INFO:** Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



Jeden Dienstag, bis und mit  
18. 12. 2018 und ab 8. 1. 2019,  
ausser: Sportferien 11.–22. 2.,  
Frühlingsferien 23. 4.–3. 5.  
19.15 – 20.45 Uhr

Kursgeld: Fr. 30.–/25.–  
120.–/100.– im 5er-Abo

### Lu Jong – Heilyoga aus Tibet mit Karin Waller

effizient – einfach – energetisch

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

**INFO:** Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Jeden Dienstag bis und mit  
4. 12. 2018 und ab 8. 1. 2019  
17 – 18.30 Uhr

### Tibetisch für Fortgeschrittene mit Lobsang Zatul

Konversation, Lesen von verschiedenen Texten  
mit Erklärungen

**INFO:** Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Jeden Mittwoch bis und mit  
5. 12. 2018 und ab 9. 1. 2019  
19 – 21 Uhr

### Tibetisch für Anfänger mit Lobsang Zatul

**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“.

Jeden Mittwoch bis und mit  
19. 12. 2018 und ab 9. 1. 2019  
Kursgebühr: Fr. 28.– pro Lektion  
10er-Abo Flex 260.– für 4 Mon.  
10er-Abo Spezial 195.– für 12 W.

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

Yoga 50 plus  
16.00 – 17.00 Uhr  
17.30 – 18.30 Uhr

**Donnerstag, 6. 12. 2018,**  
jeden 2. Donnerstag  
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

**Freitag, 7. Dezember**  
19.30 Uhr

Kosten (ohne Getränke): Fr. 25.–



**Momo-Weihnachtsessen**  
**des Tibet-Nomadenprojekts**  
**Vorgängig findet die Mitgliederversammlung des Vereins**  
**Tibet Nomadenprojekt statt.**

Der Reinerlös kommt den Nomaden zugute. Anmeldung bis 1. Dezember an 044 400 55 59 oder anmeldung@songtsenhouse.ch. (Rückrufnummer oder Email-Adresse hinterlassen mit Angabe Anzahl Personen und ob vegetarisch oder mit Fleisch)

**Freitag, 7. Dezember**  
19.30 Uhr  
**Universität Liechtenstein,**  
**Schaan**

**Samstag, 8. Dezember**  
19.30 Uhr  
**Songtsen House**

Eintritt: Fr. 15.–



**Reise ins Kloster Alchi in Ladakh**  
**Bildervortrag von Peter van Ham**

Das weltberühmte buddhistische Kloster Alchi liegt auf 3500 Metern Höhe in Ladakh. Peter van Ham benützte eine Spezialkamera, um in präzisen Aufnahmen den einzigartigen Detailreichtum, die miniaturähnliche Feinheit und die grosse farbliche Bandbreite der Originale zu dokumentieren. Bei uns spricht er über die Bedeutung des faszinierenden Kulturdenkmals sowie über die in Zusammenarbeit mit der renommierten Tibetologin Amy Heller entschlüsselten Inschriften.

Peter van Ham studierte Musik und Biologie; heute ist er in Frankfurt als Lehrer tätig. Er veröffentlichte zahlreiche Artikel, Bücher und Bildbände über Indien und den Westhimalaya. Als Gastkurator betreute er 2009/10 die Ausstellung „Indiens Tibet – Tibets Indien“ im Völkerkundemuseum St. Gallen.

**Sonntag, 9. Dezember**  
10.30 – 11.30 Uhr  
Türöffnung 10 Uhr  
Eintritt: Fr. 30.–

**Klangmeditation mit Bergkristallschalen**  
**geführt von Rolf Züsli**

**INFO:** Details und alle Termine siehe Rubrik „Regelmässige  
Veranstaltungen“.

## Aufruf

### Für neuen Ort und Raum fürs Songtsen House

Per September 2020 müssen wir unsere heutigen Räumlichkeiten räumen, weil die Liegenschaft total saniert wird. Wir suchen deshalb eine Fläche von 100 bis 120 m<sup>2</sup> mit Toilette und einer Küchenecke (Wasserzufuhr und Wasserabfluss). Zentral ist eine gute Erreichbarkeit: Lage an einer S-Bahnhaltestelle in der Stadt Zürich oder an einer ÖV-Haltestelle von Bus oder Tram, wenn möglich nahe HB. Vorstellbar sind Gewerbeflächen, wenig natürliches Licht ist kein Hindernis.

Bitte Erstkontakt unter [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch)

## 6 | Veranstaltungen

**Donnerstag, 13. Dezember**  
**in der Regel alle 14 Tage**  
**19.30 – 21 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

### **Tai Chi mit Dolma Soghatsang**

**INFO:** Details und weitere Daten siehe Rubrik  
„Regelmässige Veranstaltungen“.



**Freitag, 14. Dezember 2018**  
**19.30 Uhr**

Eintritt frei, Kollekte

### **Chinas eiserne Hand auf der Seidenstrasse – zur Menschenrechtslage in Xinjiang**

**Vortrag mit Diskussion**



Kürzlich wurde bekannt, dass die chinesischen Behörden in Xinjiang an der Seidenstrasse rund eine Million Uiguren, das sind 10 Prozent der Bevölkerung, in Umerziehungslager abgeführt haben und die Repression und Überwachung mit modernen Mitteln bisher unerreichte Masse angenommen hat. Reto Rufer von der Schweizer Sektion von Amnesty International berichtet über die Menschenrechtssituation in China, besonders in Xinjiang. Soeben von Istanbul zu-

rückgekommen, wo die bedeutendste Exilgemeinde der Uiguren lebt, spricht der Präsident des Ostturkestan-Vereins in der Schweiz, Endili Memetkerim, über neueste Entwicklungen in seiner Heimat. Im Rahmen einer Podiumsdiskussion mit Reto Rufer, Endili Memetkerim und Klemens Ludwig, China- und Islamkenner, besteht Gelegenheit für einen Austausch mit Fortsetzung bei einem uigurischen Apéro.

**Samstag, 15. Dezember**  
**17 – 18 Uhr**

**Türöffnung 16.30 Uhr**

Eintritt: Fr. 20.–

### **Klangmeditation mit Bergkristallschalen** **geführt von Rolf Züsli**

Die verwendeten Kristall-Klangschalen harmonisieren die einzelnen Energiezentren des Körpers und bringen so die Körperenergien wieder zum Fließen. Die Klänge bewirken eine tiefe Entspannung. Der ausgebildete Klangmassagepraktiker leitet Klangmeditationen mit den Bergkristall-Klangschalen für Gruppen und Einzelpersonen. Wir bieten eine stimmungsvolle Kerzenbeleuchtung mit historischen Kerzenständern! Anschliessend offerieren wir einen würzigen Chai.

**Donnerstag, 20. Dezember**  
**19.30 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

**INFO:** Weitere Daten siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Donnerstag, 27. Dezember**  
**in der Regel alle 14 Tage**  
**19.30 – 21 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

### **Tai Chi mit Dolma Soghatsang**

**INFO:** Details und weitere Daten siehe Rubrik  
„Regelmässige Veranstaltungen“.



**Donnerstag, 10. Januar 2019**  
**19.30 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

**Freitag, 11. Januar**  
**19.30 Uhr**

Eintritt: Fr. 15.–



## **Drei Kurzfilme aus Bhutan**

Die Gesellschaft Schweiz Bhutan zeigt zusammen mit dem Songtsen House drei Filme aus Bhutan: Heart in the Mandala, 2013, 39 Min., von Dechen Roder; Home Alone, 2014, 9 Min., von Loday Chopel, sowie Rent and Grains, 2013, 3 Min., von Loday Chopel, „Heart in the Mandala“ erkundet die Vernetzung von Liebe, Schicksal, Wahlmöglichkeit, Göttlichkeit und Universum. Eine junge Drayang-Tänzerin, die mit ihrem körperbehinderten Bruder zusammen wohnt, verliebt sich in einen älteren Geschäftsmann und malt sich bereits eine glücklichere Zukunft für ihren Bruder und sich selbst aus. Die beiden Kurzfilme von Loday Chopel behandeln die Themen Landflucht und Zwiespalt zwischen Tradition und Moderne.

Alle Filme werden in Dzongkha mit englischen Untertiteln gezeigt. Anschliessend wird ein Apéro offeriert.



**Freitag, 18. Januar**  
**19.30 Uhr**

Eintritt: Fr. 15.–

**Filmretrospektive mit Luc Schaedler**

## **A Long Way Home – Reise in die jüngere Geschichte Chinas**

Der Film wird in Anwesenheit des Filmemachers Luc Schaedler gezeigt mit anschliessender Diskussion. „A Long Way Home“ (73 Min.) schickt uns auf eine bewegende Reise in die düstere jüngere Geschichte Chinas und in die schillernde Kulturszene des Landes.

Im Zentrum des Films stehen fünf der bedeutendsten Vertreter der aktuellen chinesischen Gegenkultur: die bildenden Künstler Gao Brothers, die Choreografin und Tänzerin Wen Hui, der Animationsfilmer Pi San und der Dichter Ye Fu. Aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten sie mutig und mit subversivem Witz die gesellschaftlichen Probleme ihres Landes.

Dr. Luc Schaedler promovierte in Ethnologie, Filmwissenschaft und Geschichte an der Universität Zürich. Seit 1988 absolviert er wiederholt Forschungs- und Arbeitsaufenthalte in Asien. In den letzten zwanzig Jahren arbeitete er als freischaffender Filmemacher und Produzent. I. Teil der Retrospektive mit Filmen von Luc Schaedler.



**Donnerstag, 24. Januar**  
**19.30 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

## 8 | Veranstaltungen

Samstag, 26. Januar 2019

Türöffnung: 13.30 Uhr

Beginn: 14.00 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

14.00 – 15.30 h



### 11. Koreanisches Filmfestival in Zürich

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

#### Haewon und die Männer (Nobody's daughter)

„Haewon und die Männer“ ist ein Spielfilm des koreanischen Regisseurs Hong Sang-soo aus dem Jahr 2013. In dem Film geht es um die Themen Schönheit, Freundschaft, Liebe und Beziehung, die im Leben der Studentin Haewon eine grosse Rolle spielen.

Die Studentin Haewon träumt davon, Schönheitskönigin zu werden oder zumindest einen Mann zu finden. In Träumen oder in der Wirklichkeit führt ihr Weg sie immer wieder an die gleichen Orte (eine Buchhandlung, einen Park, eine Festungsrue), wo sie verschiedenen Menschen begegnet.

Dauer: 90 min., Koreanisch mit englischen UT

16.00 – 17.45 h



#### Hunde, die bellen, beißen nicht

Komödie von Regisseur Bong Joon-ho aus dem Jahr 2000. Yoon-ju (Lee Sung-jae) ist ein arbeitsloser Professor, der zu Hause unter dem Pantoffel seiner Frau steht. Das Paar lebt in einem uniformen Hochhaus am Stadtrand Seouls. Zu den persönlichen Problemen gesellt sich das nervtötende Gebell von Hunden, die Yoon-Ju loswerden möchte. Die junge Hyun Nam (Bae Doo-na), die ihn beobachtet, möchte ihn an seinem Tun hindern. Die beiden Versager, zunächst Kontrahenten, werden im Laufe des Films beinahe Freunde.

Der Film „Barking Dogs Never Bite“ wurde zum cineastischen Durchbruch für die junge Schauspielerin Bae Doo-na. Auch für den ehemaligen Kurzfilmregisseur Bong Joon-ho wurde sein erster abendfüllender Film ein Erfolg, der viel positive Resonanz auf internationalen Festivals erntete.

Dauer: 106 min., Koreanisch mit englischen UT

18.00 – 19.45 h

19.45 – 21.45 h



#### Mandu, Dessert und Kaffee

#### Windstruck

Liebesfilm aus dem Jahr 2004 von Jae-young Kwak. Myung-woo, seines Zeichens Lehrer an einer Mädchenschule, wird eines Tages durch einen unglücklichen Zufall von der bezaubernden Polizistin Gyeong-jin verhaftet. Eigentlich wollte er nur einen Handtaschendieb fangen, stattdessen landet er selbst auf dem Revier. Polizistin Gyeong-jin zeigt erst kaum Sympathie für ihn, doch als er sie eines Abends beim Streifengehen begleitet, bahnt sich langsam eine romantische Beziehung zwischen ihnen an. Doch ehe er sich versieht, befindet sich Myung-woo unfreiwillig gemeinsam mit der hübschen Polizistin in einer haarsträubenden Verbrechenjagd.

Dauer: 123 min., Koreanisch mit englischen UT



**Freitag, 1. Februar 2019**

**19.30 Uhr**

Eintritt: Fr. 15.–



**Meditationsbild, Wandlungssymbol, Kosmogramm**

## **Die Welt des Mandala**

**Vortrag mit Bildern von Michael Henss**

Im indo-tibetischen Kulturkreis ist das Mandala ein grundlegendes und höchst bedeutungsreiches „Meditationsinstrument“ und ein „Bild der Welt“, das auch im Westen in seinen zahlreichen Formen auf besonderes Interesse stösst. Dieser Vortrag erkundet mit seltenen, oft erstmals gezeigten Beispielen nicht nur die traditionellen Mandalas und C.G. Jungs mit seinen „Archetypen“ verbundene Malereien, sondern auch die Mythologie der heiligen Mandala-Weltenberge, die weniger vertrauten Rituale (z. B. Sandmandala) sowie die bilderreichen Stupa- und Tempelbauten.

Dr. Michael Henss ist Kunsthistoriker 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“. Er war Co-Kurator der erfolgreichen Ausstellung „Die 14 Dalai Lamas“ im Völkerkundemuseum Zürich.

**Samstag, 2. Februar**

**15.30 Uhr**

Kursgebühr inkl. Essen: Fr. 20.–



## **Orakeluppe für ein starkes neues Jahr**

**Kochkurs mit Dechen Kaning**

Die tibetische Orakeluppe „Guthuk“ ist eine zünftige wärmende Wintermahlzeit, die drei Tage vor dem tibetischen Neujahr zubereitet und gegessen wird.

Unter Anleitung von Dechen lernen wir die Zubereitung der Orakeluppe in der vegetarischen Variante. In den Teigbällchen finden sich kleine Papierrollen, die jeweils mit einer der 17 Charaktereigenschaften bedruckt wurden.

Bitte um Anmeldung bis Montag 28. Januar mit Angabe der Anzahl Personen an Tel. 044 400 55 59 oder Email an [anmeldung@songtsenhouse.ch](mailto:anmeldung@songtsenhouse.ch)

**Freitag, 8. Februar**

**19.30 Uhr**

Eintritt: Fr. 15.–



## **Begegnungen mit Kirgistans Bergnomaden**

**Vortrag mit Bildern der Bergfrau Claudia Schmid**

Kirgistan gilt als Schweiz Zentralasiens, vergleichbar mit der Schweiz, was die Landschaft, den Wasserreichtum und die Vielfalt an Völkern und Sprachen betrifft. Die Schweiz fühlt sich dem zentralasiatischen Bergland verbunden und unterstützt es in seiner Entwicklung.

Das Gebirge ist das Gebiet der Nomaden: Ihre Herzlichkeit und Offenheit ist schlicht umwerfend. Im Sommer ziehen einige Bewohner als Halbnomaden mit ihren Pferde- und Schafherden in die Berge, wo sie ihre „Alpen“ bewirtschaften. Sie offerieren uns mit Stolz ihr frisches Fladenbrot, Frischkäse mit Honig, Tee und Stutenmilch.

Die BergFrau Claudia Schmid wandert seit über 35 Jahren überall dort, wo es Berge gibt. Sie bietet Trekking abseits des Massentourismus in Kleingruppen an. Weitere Informationen auf [www.BergFrau.ch](http://www.BergFrau.ch)

Donnerstag, 7. Februar 2019

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

## **Weisheitsmeditation** mit Lama Kunsang Rinpoche

**Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation**

**INFO:** Details und weitere Daten siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Samstag, 16. Februar

17 – 18 Uhr

**Türöffnung 16.30 Uhr**

Eintritt: Fr. 20.–



## **Klangmeditation mit Bergkristallschalen** geführt von Rolf Züsli

Die verwendeten Kristall-Klangschalen harmonisieren die einzelnen Energiezentren des Körpers und bringen so die Körperenergien wieder zum Fließen. Die Klänge bewirken eine tiefe Entspannung. Der ausgebildete Klangmassagepraktiker leitet Klangmeditationen / Klangerlebnisse mit den Bergkristall-Klangschalen für Gruppen und Einzelpersonen. Wir bieten eine stimmungsvolle Kerzenbeleuchtung mit historischen Kerzenständern! Anschliessend offerieren wir einen würzigen Chai.

Donnerstag, 21. Februar

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

## **Weisheitsmeditation** mit Lama Kunsang Rinpoche

**Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation**

**INFO:** Details und weitere Daten siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 22. Februar

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



## **Richter Di** und das Geheimnis der Phantomflammen

**Ein Krimi aus der Tang-Zeit**

Richter Di ist die Titelfigur eines Romanzyklus des niederländischen Schriftstellers und China-Diplomaten Robert van Gulik, der ab 1949 14 Romane (deutsch im Diogenes Verlag erschienen) um die historisch dokumentierte Figur des Richters aus der Tang-Zeit schrieb. Richter Di ist ein Sherlock Holmes des alten China – seine Fälle löst er in erster Linie durch Analyse der Fakten. Die Abenteuer des Richters Di widerspiegeln ein China in seiner Blüte und illustrieren die Lehren des Konfuzianismus und Taoismus.

Wir zeigen einen chinesischen Mystery-Wuxia-Film von Tsui Hark aus dem Jahr 2010. Der Richter (Andy Lau) wird von Kaiserin Wu Zetian (Carina Lau) beauftragt, eine geheimnisvolle Mordserie aufzuklären. Dauer: 110 min., Chinesisch mit deutschen UT oder deutsch

Freitag, 1. März

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



## **Playing with Nan** Nepalisch-japanischer Dokumentarfilm

Der Dokumentarfilm „Playing with Nan“ von 2012 erzählt die Geschichte des jungen Nepali Ram. Ram wurde auf dem Land geboren und hatte als Landarbeiter keine Perspektiven, weshalb er zuerst nach Katmandu, später nach Japan zog.



Die Filmemacher Dipesh Kharel and Asami Saito begleiten Ram und seine Familie durch den Alltag. Der Film beleuchtet die sozio-kulturellen Probleme in Folge von Globalisierung und Arbeitsmigration. Dauer: 88 min., Nepali/Japanisch mit englischen UT (2012)  
Weitere Infos: <https://raifilm.org.uk/films/playing-with-nan/>

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

**Donnerstag, 7. März 2019**

**19.30 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

**INFO:** Details und weitere Daten siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Freitag, 8. März**

**19.30 Uhr**

Eintritt: Fr. 15.–



## **Geschenke für Buddha**

**Bildervortrag von Ruedi Högger über die tibetischen Glückszeichen**

Schirm und Fliegenwedel sind nicht nur praktische Gegenstände, sondern auch in vielen Kulturen, asiatischen, afrikanischen und christlichen, königliche Zeichen; in Tibet gilt der Schirm als eines der acht Glückszeichen. Die Universalität des Symbols weist darauf hin, dass es auch eine innerpsychische Bedeutung hat. Ausgehend von diesem Beispiel aus seinem neu erschienenen Buch „Geschenke für Buddha“ zeigt Ruedi Högger in seinem Vortrag, dass „äussere“ / westliche und „innere“ / buddhistische Wissenschaft zusammenwirken müssen, wenn es gelingen soll, heutigen (westlichen) Menschen etwas von der lebendigen Substanz des tibetischen Buddhismus näher zu bringen.

Dr. Rudolf Högger studierte Theologie, Geschichte, deutsche Literatur und Tiefenpsychologie und war beruflich in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit tätig. Von 2004 bis 2016 war er Präsident des Stiftungsrats des Tibet-Instituts Rikon; heute amtiert er als Vizepräsident.



**Freitag, 15. März**

**19.30 Uhr**

Eintritt: Fr. 15.–

## **Von Alchi bis Angkor**

**Mit Jaroslav Poncar auf Bilderreise**

Jaroslav Poncar, emeritierter Professor der Technischen Hochschule Köln, blickt auf vierzig Jahre Leben und Arbeit in Asien zurück, wo er buddhistische Bauten und Naturlandschaften dokumentiert. Einen Schwerpunkt bildeten dabei die Himalaya-



Region und Angkor Wat. In seiner Präsentation stellt er seine Arbeit in Bild und Wort vor und beschreibt die Herausforderungen beim Arbeiten im feuchtheissen Dschungel und in eisigen Höhen sowie die Folgen des Übergangs vom analogen ins digitale Zeitalter.

Dr. Jaroslav Poncar wurde 1945 in Prag geboren und lebt seit 1973 in Köln, wo er eine Professur an der Technischen Hochschule innehatte. Sein Schwerpunkt lag nach Afrika und Arabien in Süd- und Zentralasien. Mehrere Jahre wirkte er als Co-Direktor im Apsara-Conservation-Projekt in Angkor Wat. Seit 2015 nimmt er an einem Projekt zur Dokumentierung von Manuskripten und Klöstern in Mustang teil.

**Donnerstag, 21. März 2019**  
**19.30 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

**Freitag, 22. März**  
**19.30 Uhr**

Eintritt frei, Kollekte



**Pakistan nach den Wahlen**  
**Vortrag von Yahya Bajwa**

Am 25. Juli 2018 wählte das pakistanische Volk eine neue Regierung mit dem ehemaligen Cricketstar Imran Khan als Premierminister, der damit nach fast 30 Jahren sein politisches Ziel erreicht hatte. Viele bekannte Kandidaten waren zuvor wegen Korruptionsanklagen hinter Gittern gelandet. Wie hat sich die Situation in Pakistan seitdem verändert? Welchen Einfluss hatte das Wahlergebnis im Besonderen auf die Tätigkeit des Hilfswerks LivingEducation?

Dr. Yahya Hassan Bajwa ist als Dozent, Dolmetscher und früher als Politiker der Grünen tätig sowie Inhaber der Firma TransCommunication, Büro für Kommunikation und Forschung. Sein neuestes Projekt in der interkulturellen Vermittlung ist der Verein TransEducation, der sich besonders an islamische Jugendliche wendet.

[www.LivingEducation.org](http://www.LivingEducation.org) / [www.TransCommunication.info](http://www.TransCommunication.info) / [www.TransEducation.ch](http://www.TransEducation.ch)

**Freitag, 29. März**  
**19.30 Uhr**

Eintritt: Fr. 15.–



**Kultur und Küche in Nepal**  
**Vortrag mit Bildern und Aufnahmen von Gabi Tautscher**

Die gegenwärtigen Kochbücher zu Nepals Küche betonen Gerichte, die vom indischen Süden beeinflusst sind. Heute gilt in Nepal „Dal, Bhaat, Tarkari, Masu“ – Linsen, Reis, Gemüse und Fleischcurry – als allgemeines Synonym für eine Mahlzeit. Doch so mannigfaltig die Kultur im Himalaya ist, so vielfältig ist auch die Esskultur. Je nach Status und ethnischer Zugehörigkeit werden bestimmte Lebensmittel und Gerichte höher oder geringer geschätzt, sind beliebter oder werden verboten und abgelehnt. Nach Pierre Bourdieu besteht eine enge Beziehung zwischen dem „erlesenen Geschmack“ und der (religiösen) Kultur sowie der gesellschaftlichen Ordnung und sozialen Abgrenzungen.

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 Bergkulturen und sakralen Landschaftsinterpretationen.

Freitag, 5. April 2019

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



## Der 17. Karmapa als wichtiger Repräsentant des tibetischen Buddhismus Bericht und Ausblick mit Thierry Dodin

Ogyen Trinley Dorje, der 17. Karmapa, ist der wohl prominenteste Tibet-Flüchtling der letzten zwanzig Jahre. Thierry Dodin beschreibt die Entwicklung des klugen und einem modernen Buddhismus verpflichteten Leaders, der mit seinen Ideen über Ökologie, Ernährung und Stellung der Frau auch im Westen Anerkennung findet, aber auch die Schwierigkeiten, denen er von Seiten der Behörden und der Kagyü-Organisation begegnet.

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 Direktor des Tibet Information Network und von Tibet-InfoNet ist er ein profunder Kenner der Situation in Tibet und im Exil.

Samstag, 6. April

17 Uhr

16 Uhr: Türöffnung

18.30 Uhr: Essen

## Mitgliederversammlung des Vereins Tibet Songtsen House

Details folgen im nächsten Versand

Donnerstag, 11. April

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

**INFO:** Details und weitere Daten siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 12. April

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

## Kambodscha und seine jungen Menschen Vortrag mit Bildern und Videos von Claudia Komminoth

Die berühmten Tempel von Angkor Wat sind allen ein Begriff und wurden im Songtsen House bereits eingehend vorgestellt. Doch wie sehen die Dörfer im Schatten der Tempel aus? Nördlich von Siem Reap in den Dörfern im ländlichen Kambodscha ist das Wirkungsbereich von Claudia Komminoth, der Gründerin und Präsidentin der Stiftung „Eyes Open“. Sie berichtet vom Alltag der Bauernfamilien und der Jugendlichen: Wie wachsen sie in einer kriegstraumatisierten Umgebung auf und wie setzen sie sich für ein besseres Leben ein? Was bedeutet Hilfe zur Selbsthilfe und in welchem Umfang kann sie etwas verändern?



Claudia Komminoth gründete 2012 die Stiftung „Eyes Open“, die über 1000 Kinder in Kambodscha auf ihrem Schul- und Ausbildungsweg unterstützt. Kambodscha ist zur zweiten Heimat der Referentin geworden.

## 14 | Regelmässige Veranstaltungen



### **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 Belehrungen von Lama Kunsang treffend beschrieben werden. Wer klug ist, regelmässig meditiert, fühlt sich demnach 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](http://www.drikung.ch)) mit langjähriger Meditations- und Lehrerfahrung.

Die Teachings werden auf Deutsch gegeben, können ohne Vorkenntnisse und auch einzeln besucht werden.

**Donnerstag 6./20.12.,  
10./24.1., 7./21.2., 7./21.3.,  
11./25.4., 9./23.5., 6./20.6.  
19.30 – 21.00 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–



### **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.

**In der Regel alle 2 Wochen  
am Donnerstag 13./27.12.,  
17./31.1., 14./28.2., 14./28.3.,  
4./18.4., 2./16.5., 13./27.6., 11.7.**

**19.30 – 21.00 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–



### **Klangmeditation mit Bergkristallschalen** mit Rolf Züsli

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.

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

Rolf Züsli übernimmt die Stellvertretung von Roger Hollenstein mit seinen Bergkristallklangschalen bis zum Sommer.

Wenn möglich Anmeldung an [info@kristallklang.ch](mailto:info@kristallklang.ch)

**Sonntags am 9.12., 6.1., 3.2.,  
3.3., 7.4.**

**10.30 – 11.30 Uhr**

**Türöffnung: 10 Uhr**

Eintritt: Fr. 30.–

### **Deutschkurs Nyima**

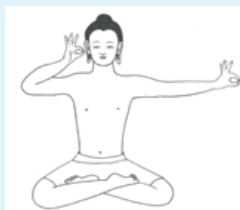
#### **Deutschkurs für Flüchtlinge aus Tibet und anderen asiatischen Ländern**

In Gruppen für Anfänger oder Fortgeschrittene lernen wir Grammatik, lesen Texte, üben die Aussprache und erfahren Interessantes über die Schweiz. Zudem bereiten wir die Teilnehmenden auf die A2-Deutschprüfung vor. Der Unterricht ist kostenlos. Kontakt: 079 225 23 44 oder [deutschkurs@songtsenhouse.ch](mailto:deutschkurs@songtsenhouse.ch)

**Jeden Sonntag  
14 – 17 Uhr,  
ausser in den Ferien des  
Songtsen House**

Jeden Dienstag bis 18.12.  
und ab 8.1.2019, ausser:  
**Sportferien 11.2. – 22.2.,**  
**Frühlingsferien 23.4. – 3.5.**  
**19.15 – 20.45 Uhr**

Kosten: Fr. 30.–/25.– pro Abend,  
5-er Abo für Fr. 120.–/100.–



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

([www.lujong.org](http://www.lujong.org), [www.tulkulobsang.org](http://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. Ermässigung für Studenten/AHV/IV. Anmeldung nicht nötig.

Jeden Dienstag bis  
**4. Dezember 2018**  
und ab **7.1. bis 16.4. 2019**  
**17 – 18.30 Uhr**

## **Tibetisch für Fortgeschrittene** mit Lobsang Zatul

Konversation, Lesen von verschiedenen Texten mit Erklärungen

Jeden Mittwoch bis  
**5. Dezember 2018**  
und ab **8.1. bis 17.4.2019**  
**19 – 21 Uhr**

## **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](mailto:zatul@gmx.ch)

Jeden Montag bis 17.12.  
**Yoga mit Nadine Keller**  
**17.45 – 18.45 Uhr**  
**19.00 – 20.00 Uhr**

Jeden Mittwoch bis  
**19.12.2018 und ab 9.1.2019**  
**Surya-Yoga-Morgenkurse**  
**8.30 – 9.30 Uhr**  
**9.45 – 10.45 Uhr**

**Yoga 50 plus**  
**16.00 – 17.00 Uhr**  
**17.30 – 18.30 Uhr**

Kursgebühr: Fr. 28.– pro Lektion  
10er-Abo Flex Fr. 260.–  
gültig 4 Monate  
10er-Abo Spezial Fr. 195.–  
gültig 12 Wochen

## **Hatha Yoga** mit Ugen Kahnsar / Nadine Keller



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 positiv auf Ihren Körper und Ihren Geist und fördert damit die Gesundheit.

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



**Nadine Keller** kam vom Eiskunstlauf und Karate zum Yoga, bei dem sie nicht nur auf körperliche Fitness, sondern auch auf innere Ruhe und Konzentration Wert legt. Ihre Ausbildung schloss sie 2016 ab.

Um Anmeldung wird gebeten:

[www.compassionyoga.ch](http://www.compassionyoga.ch) oder 076 280 80 11

# 16 | Songtsen House Informationen

## AGENDA

- 1.12. Weihnachtsverkauf
- 3.12. Yoga mit Nadine Keller, jeden MO
- 4.12. Lu Jong mit Karin Waller, jeden DI
- 5.12. Yoga mit Ugen Tseten, jeden MI
- 5.12. Tibetisch mit Lobsang Zatul, jeden DI, MI
- 6.12. Meditation mit Lama Kunsang, DO gemäss Programm
- 7.12. Momo-Essen des Nomadenvereins
- 8.12. Alchi mit Peter van Ham
- 13.12. Tai Chi, mit Dolma Soghatsang DO gemäss Programm
- 14.12. Menschenrechte in China
- 15.12. Klangmeditation mit R. Züsli
- 11.1. Filme aus Bhutan
- 18.1. Film von Luc Schaedler
- 26.1. Koreanisches Filmfestival
- 1.2. Mandala mit Michael Hens
- 2.2. Orakelsuppe mit Dechen Kaning
- 8.2. Kirgistans Nomaden, BergFrau
- 16.2. Klangmeditation mit R. Züsli
- 22.2. Richter Di, chin. Kriminalfilm
- 1.3. Migrations-Film aus Nepal
- 8.3. Geschenke für Buddha mit Ruedi Högger
- 15.3. Asiatische Bilderreise mit J. Poncar
- 29.3. Esskultur in Nepal mit G. Tautscher
- 5.4. Der 17. Karmapa mit T. Dodin
- 6.4. MV Songtsen House
- 12.4. Kambodscha mit C. Komminoth

## Regelmässige Veranstaltungen

- MO Yoga mit Nadine
- DI Tibetisch und Lu Jong
- MI Yoga und Tibetisch
- DO Meditation Lama Kunsang / Tai Chi
- SO Deutschkurs Nyima
- SO Klangmeditation (monatlich)

Hinweis auf das nächste Programm:  
Erscheint im April 2019

## Programm per Email oder per Post

Gerne senden wir Ihnen unser Programm per Email oder per Post zu. Melden Sie Ihre Email-adresse an [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) und Sie erhalten die zukünftigen Programme und Informationen regelmässig per Email. Sie können unser Programm aber auch per Post zugestellt erhalten. Bitte lassen Sie uns Ihre Anschrift zukommen.

## Hilfe für den Deutschkurs gesucht

Wir suchen Lehrpersonen für unseren Deutschkurs für tibetische Flüchtlinge

Der Unterricht findet jeden Sonntag von 14 – 17 Uhr im Songtsen House statt. Die Nachmittage werden von den Lehrern einzeln gestaltet und können von den Schülern einzeln besucht werden. Wir erwarten Einfühlungsvermögen, Geduld und sehr gute Kenntnisse der deutschen Sprache. Ein Lehrdiplom ist nicht nötig.

Sind Sie interessiert an dieser ehrenamtlichen Tätigkeit? Wir freuen uns auf Ihren Anruf. 079 225 23 44 [deutschkurs@songtsenhouse.ch](mailto:deutschkurs@songtsenhouse.ch)

## Mitgliedschaft Songtsen House

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

## Vorschau

22. Juni 2019

## Besuch des Klosters Gretzenbach

Details im nächsten Programm

**Spenden sind herzlich willkommen:**  
IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0

## Öffnungszeiten/Anfahrt

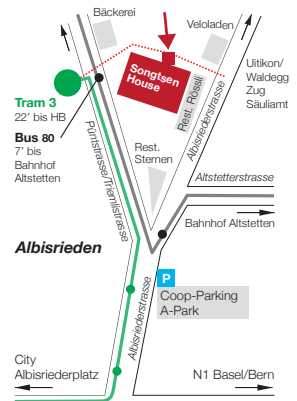
Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden (ausser an Kursabenden und vor Belehrungen) jeweils eine Stunde vor dem Anlass.

## 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](mailto:info@songtsenhouse.ch)  
[www.songtsenhouse.ch](http://www.songtsenhouse.ch)