

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

Programm

Von April bis Juli 2019



Schulkinder in Kambodscha

Foto: Claudia Komminoth

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.

Zur Menschenrechtslage in Ostturkestan / Xinjiang

In letzter Zeit häufen sich beunruhigende Nachrichten über wachsende Überwachung und zunehmende Repression in der Volksrepublik China. Am meisten betroffen ist, nebst Tibetern, die sogenannte Autonome Region Xinjiang (Chin. für „neue Grenze, neues Territorium“). Der deutsche Sozialwissenschaftler und China-Experte Adrian Zenz berichtet von 1200 Umerziehungslagern und einer Million oder mehr Internierten in Xinjiang.

Zum Tag der Menschenrechte lud das Songtsen House am 14. Dezember 2018 drei Experten ein mit der Bitte, die Lage aus ihrer jeweiligen Sicht zu schildern: Reto Rufer von Amnesty International Schweiz, den Präsidenten der Uiguren-Vereinigung Schweiz Endili Memetkerim sowie den Publizisten und Chinakenner Klemens Ludwig.

Wie Endili Memetkerim berichtete, bestanden schon lange Spannungen zwischen den Turkvölkern Ostturkestans (vornehmlich Uiguren, aber auch Kasachen, Turkmenen und Tadschiken). „Ostturkestan ist ein besetztes Land“, sagt er. Während bei der Gründung der Volksrepublik etwa 4% der Bevölkerung aus Han-Chinesen bestand, stellen sie heute über 50% der Einwohner. Von der Gründung der Volksrepublik bis zum Ende der Kulturrevolution (1949–1976) wurden über 500 000 Uiguren getötet. Während die Unabhängigkeitskämpfer in den neunziger Jahren als „Nationalisten“ oder „Separatisten“

bezeichnet wurden, gelten sie seit 2001 als „Terroristen“. Im Namen des Kampfs gegen den Terror wurde die Repression verstärkt, bis sie ab 2016, seit der ehemalige Parteisekretär der „Autonomen Region Tibet“, Chen Quanguo, nach Xinjiang gewechselt hatte, ungeahnte Ausmasse annahm.

Ziel: Sinisierung

Dass es dabei um „Terrorismusbekämpfung“ oder „Stabilität“ gehe, sei eine Lüge, sagt Memetkerim. Der chinesischen Regierung gehe es einzig und allein darum, die Kultur zu zerstören, das Volk aus-



Uigurische Gefangene in Hotan (WeChat/RFA)

zulöschen. Auch um Religion gehe es nicht wirklich, denn viele, die sich als Moslems bezeichnen, seien gar nicht religiös. Viele seiner Familienmitglieder und Freunde wurden inhaftiert, alle Intellektuellen und Künstler. Der Rektor seiner Alma Mater, in den neunziger Jahren ein chinatreuer „Musterschüler“, wurde verhaftet und wegen „nationalistischen Gedankenguts“ zum Tode verurteilt. Die Todesstrafe soll in zwei Jahren vollzogen werden.

Die vielen Hunderttausend Insassen der Umerziehungslager haben allerdings gar nie ein Gerichtsverfahren durchlaufen; die Aufenthaltsdauer ist unbestimmt. Amnesty International beruft sich auf Berichte ehemaliger Gefangener, Petitionen von Angehörigen Inhaftierter oder Verschwundener, Berichte aus Lagern und weitere Quellen. Es gibt drei Kategorien von Gefangenen, die gemäß den chinesischen Behörden „umerzogen“ werden müssen: erstens Religiöse (es reicht, wenn ein Mann einen Bart oder eine Frau ein Kopftuch trägt oder wenn jemand keinen Alkohol trinkt oder betet), zweitens Rückkehrer aus dem Ausland (besonders aus islamischen Ländern) oder Angehörige von im Ausland lebenden oder anderen nicht genehmen Personen und drittens Menschen, die die Lagerregeln verletzt haben.

Die „Ausbildungslager“

Im chinesischen Jargon heißen die Anstalten nicht „Umerziehungs-“, sondern „Ausbildungslager“, und das chinesische Fernsehen sendet Bilder von eifrig lernenden Jugendlichen in Schulbänken.

Der Alltag sieht allerdings nicht nach Schulheim aus, sondern nach der Weiterführung der berüchtigten chinesischen Gulags (Laojiao). Ehemalige Insassen berichten, dass sie Chinesisch lernen mussten (100 bis 200 Zeichen am Tag), politische Papiere lesen, patriotische Lieder singen und Slogans skandieren – ausnahmslos alle, ob jung oder alt. Wenn sie ihr Tagespensum nicht schafften, wurden sie geschlagen oder anderweitig bestraft. Gespräche mit andern Inhaftierten sind verboten. Die Insassen sind in Massenunterkünften zusammengepfercht, müssen sich teilweise beim Schlafen abwechseln, haben nachts keine Möglichkeit zur Toilette zu gehen. Ehemalige berichten von Schlägen, Folter, Todesfällen. Dazu



Satellitenbild eines Umerziehungslagers in Makit (Shawn Zhang)

gibt es eine lückenlose Überwachung, auch beim Toilettengang.

Überwachung und Indoktrination

Auch Menschen in „Freiheit“ werden registriert, verfolgt, überwacht. Polizisten, Checkpoints und Überwachungskameras mit Gesichtserkennung sind allgegenwärtig. Bei einem Passantrag werden Iris-Scans, Fingerabdrücke, Stimmabdrücke und DNA registriert. Zur Erkennung dient ausserdem eine Ganganalyse. Auf den Mobiltelefonen werden Apps zwangsinstalliert.

Unter dem Motto „Becoming Family“ besuchen Offizielle die Familie zu Hause, um deren Lebenswandel zu beobachten (Üben die Familienmitglieder ihre Religion aus? Mit wem verkehren sie? Welche Bücher besitzen sie?) Zuweilen quartieren sich die Beobachter tagelang als „Familienangehörige“ ein.

Auch ausserhalb der Lager werden Menschen „erzogen“, damit sie „Rückständigkeit und Unwissen hinter sich lassen“: Es gibt Versammlungen, Abendschulen, Fahnentage, den Druck, Mandarin zu sprechen.

Uiguren und Kasachen im Ausland versucht man als Spione zu gewinnen mit der Drohung, ihre Verwandten würden eingesperrt, sollten sie nicht einwilligen.

Minderheitenpolitik

Klemens Ludwig wies darauf hin, dass es in China Minderheitengesetze gibt: Alle Nationalitäten sind gleichberechtigt, der Staat schützt die Interessen der Nationalitäten, die Diskriminierung und Unterdrückung



Personenkontrolle in Kashgar (Thomas Peter/Reuters)

ckung von Minderheitenangehörigen sind verboten. Der Gouverneur einer Provinz muss der Minderheit angehören. Es gab sogar positive Diskriminierung, indem zum Beispiel Minderheitenfamilien von der Ein-Kind-Politik ausgenommen waren. Auf zwei Dritteln der Fläche Chinas leben Minderheiten, die teilweise nur einen kleinen Anteil der Bevölkerung stellen – in der Mongolei zum Beispiel sind nur 10% der Einwohner Mongolen. Den Han-Chinesen, selbst den Intellektuellen, ist die Einheit Chinas wichtig, wobei kulturelle und sprachliche Unterschiede akzeptiert werden. Selbst die Ausübung einer Religion ist erlaubt, so lange sich die Partei nicht bedroht fühlt. Die Anschläge, die (angeblich) von militanten Uiguren verübt wurden, werden von der Obrigkeit als Bedrohung gesehen oder zumindest so deklariert; es kann auch sein, dass die Anschläge provoziert oder gar nicht von Uiguren durchgeführt wurden. Endili Memetkerim zweifelt daran, dass der Anschlag auf dem Tiananmen-Platz von Uiguren verübt wurde; wie soll das überhaupt möglich gewesen sein?

Anordnungen der Regierung werden teilweise mit Übereifer ausgeführt; jeder macht das, von dem

er denkt, dass es im Sinn der Partei ist, damit er nicht bei der nächsten Kampagne selbst zum Opfer wird.

Was tun?

Reto Rufer betont, dass isolierte Kritik nutzlos, ja schädlich ist – sichtbar am Beispiel der Kritik der kanadischen Aussenministerin an der Verhaftung von Aktivistinnen in Saudiarabien, die erfolglos blieb, aber zu Sanktionen durch die Gegenseite führte. Wichtig, so Rufer, sind konzentrierte Aktionen, der Einsatz von Menschenrechtsbeobachtern in China, koordiniertes Vorgehen gegen Parteisekretär Chen Quanguo. Klemens Ludwig weist darauf hin, dass die islamische Welt ihre Brüder und Schwestern in Ostturkestan in keiner Weise unterstützt, im Gegensatz zum Einsatz für die Rohingya in Burma. [Selbst die Türkei, das wichtigste Exilland für die turkstämmigen Uiguren und Kasachen, wendet sich China wieder zu.] Für viele arabische Staaten ist China ein ideologischer und strategischer Partner im Kampf gegen die USA und den Westen. (DR)

Den Bericht und Links zu Informationsquellen finden Sie auch auf unserer Webseite unter „Publikationen“.

Montag, 1. April 2019
 Jeden zweiten Montag
 19.30–21 Uhr
 Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

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



Jeden Dienstag, ab 2. April
 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, ab 3. April
 bis und mit 10. Juli
 19–21 Uhr

Tibetisch für Anfänger mit Lobsang Zatul

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



Hatha Yoga mit Ugen Kahnsar

Yoga 50 plus

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

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Jeden Mittwoch ab 3. April

16.00 – 17.00 Uhr
 17.30 – 18.30 Uhr

Kursgebühr: Fr. 28.– pro Lektion
 10er-Abo Flex 250.– für 3 Mon.
 Halbes Jahr Fr. 470.–

Freitag, 5. April
 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 TibetInfoNet ist er ein profunder Kenner der Situation in Tibet und im Exil.

Samstag, 6. April 2019
Türöffnung: 16.30 Uhr
Geschäftlicher Teil: 17 Uhr
Abendessen: ab 18.30 Uhr

Mitgliederversammlung und Momo-Essen des Vereins Tibet Songtsen House

Wir verschenken Bücher aus unserem Antiquariat

Die Mitgliederversammlung findet zum letzten Mal in Albisrieden statt vor unserem Umzug per 1. Juli nach Oerlikon. Deshalb bieten wir Ihnen an, sich aus unserem antiquarischen Büchersortiment gratis zu bedienen. Dekogegenstände wie unsere grossen tibetischen Säulen sind günstig abzugeben.

Zum Essen sind alle herzlich willkommen. Wir bieten die von unserer Vizepräsidentin Dechen Kaning und ihrem Team frisch zubereitete tibetische Festtagsspezialität Momo, Teigtaschen mit Fleisch oder Gemüse. Bitte Anmeldung an anmeldung@songtsenhouse.ch oder Telefon 044 400 55 59 bis 3. April unter Angabe Anzahl Teilnehmende und ob mit Fleisch oder Vegi.

Informationen zum geschäftlichen Teil erhalten Sie per Post.

Sonntag 7. April
10.30–11.30 Uhr
Türöffnung: 10 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



Donnerstag, 11. April
Jeden 2. Donnerstag
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, 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 – wie aber sehen die Dörfer im Schatten der Tempel aus? Nördlich von Siem Reap, in den Dörfern des ländlichen Kambodscha, ist das Wirkungsgebiet von Claudia Komminoth. Sie berichtet vom Alltag der Bauernfamilien und der Jugendlichen, die in einer kriegstraumatisierten Umgebung aufwachsen müssen. Dabei gibt sie einen Einblick in die Lebensgeschichten junger Kambodschanerinnen und Kambodschaner



und beschreibt ihr Projekt „Eyes Open“, das über 1000 Kinder in Kambodscha auf ihrem Schul- und Ausbildungsweg unterstützt. Was bedeutet Hilfe zur Selbsthilfe und in welchem Umfang kann sie etwas verändern?

Claudia Komminoth gründete 2012 die Stiftung „Eyes Open“, deren Präsidentin sie ist. Kambodscha ist zu ihrer zweiten Heimat geworden.

Jeden Dienstag ab 23. April
19.00–20.15 Uhr

Probelektion: Fr. 18.–

Kursgebühr: Fr. 25.– pro Lektion

10-er Abo Flex: Fr. 220.–
für 3 Monate



Yoga mit Rita Bachmann

Rita Bachmann unterrichtet einen fließenden, aber langsamen und bewussten Yoga-Stil. Jeder Kursabend wird begleitet von einem Unterrichtsthema. Es fließen Elemente aus dem Embodiment und somatischen Bewegungsmethoden ein. Diese Kombination aus spezifischer Körperachtsamkeit und dem Fokus auf emotionale und mentale Vorgänge ermöglicht es dir, in die unterschiedlichen Ebenen deines Selbst einzutauchen und dich selbst besser kennenzulernen. Ziel ist das Harmonisieren deiner Körperweisheit mit deinem Denken und Fühlen – die Einheit von Körper, Geist und Seele.

Rita hat dieses Jahr ihre Yoga-Ausbildung abgeschlossen und freut sich darauf, das Erlernte weiterzugeben.

Anmeldung per Telefon oder E-Mail erwünscht: rita@rbachmann.ch,
Tel. 078 841 79 71

Freitag, 26. April 2019
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Lehrstunden der Harmonie

Film aus Kasachstan von Emir Baigazin

In einem Dorf in Kasachstan hat es eine Grossmutter schwer, ihren 13-jährigen Enkel Aslan zu verstehen, der nach dem Tod seiner Mutter bei ihr lebt. Was sie nicht weiss: In der Schule werden Aslan und die anderen Jugendlichen von zwei Brüdern und deren Handlanger Bolat erpresst und gequält. Im Haus seiner Grossmutter lässt Aslan seine unterdrückten Aggressionen an gefangenen Kakerlaken aus, für die er sich immer perfidere Foltermethoden ausdenkt. Nachdem Bolat den freundlichen Madi krankenhausaufreife prügelt, um an dessen neue Turnschuhe zu gelangen, beschliesst Aslan, sich zu rächen.

„Lehrstunden der Harmonie“ ist ein Film, der unter die Haut geht. Er erhielt 2012 den Silbernen Bären für Kameraführung.

Dauer: 115 Min., deutsche UT

Achtung: Der Film enthält Szenen von Gewalt.

8 | Veranstaltungen

Freitag, 3. Mai 2019

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Watermarks – drei Briefe aus China

Filmretrospektive mit Luc Schaedler

Der Film von 2013 erzählt in drei Stationen von den Brüchen, denen die Menschen im heutigen China durch die rasante Entwicklung ausgesetzt sind: im trügerisch-idyllischen Yangshuo im regenreichen Süden, im apokalyptischen Kohlebaugbiet von Wuhai im ausgetrockneten Norden und in Chongqing, dem urbanen Moloch am Jangtsekiang. Die Protagonisten sprechen über die unbewältigte Vergangenheit, die schwierige Gegenwart und ihre zaghaften Schritte in die Zukunft. Der Film zeichnet dabei ein vielschichtiges Bild der Befindlichkeit der Menschen dieses komplizierten Landes.

Dr. Luc Schaedler promovierte in Ethnologie, Filmwissenschaft und Geschichte an der Universität Zürich. Seit 1988 absolviert er wiederholt Forschungs- und Arbeitsaufenthalte in Indien, China, Tibet und Japan; seit 2001 ist er Lehrbeauftragter an der Universität Zürich. In den letzten 20 Jahren arbeitete er als freischaffender Filmemacher und Produzent mit der eigenen Firma go between films.

Dauer: 80 Min., deutsche UT. Der Regisseur ist anwesend.

Samstag, 4. Mai

16.30 Uhr

Mitgliederversammlung Tibethilfsprojekt

Die Mitgliederversammlung des Vereins Tibet Nomadenprojekt orientiert über den Stand des gegenwärtigen Projekts (Aufbau und Betrieb einer Wollzentrale in Ostt Tibet) sowie über mögliche zukünftige Projekte.

Im Anschluss an den offiziellen Teil lädt der Verein zu einem kleinen Apéro ein.

Songtsen House-Shop – online

NEU: Nicholas Mailänder, Er ging voraus nach Lhasa. Biographie von Peter Aufschnaiter, Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien 2019, 35.- Fr. Das Buch handelt vom Leben des Tiroler Bergsteigers, Kartographen und Entwicklungshelfers, der zusammen mit anderen aus einem Internierungslager in Indien ausbrach und in Begleitung von Heinrich Harrer nach Tibet flüchtete. Er lebte bis zum Einmarsch der Chinesen in Lhasa und später in Nepal und Indien. Im Buch wird seine Lebensgeschichte detailliert beschrieben und mit Hilfe von historischem Fotomaterial und persönlichen schriftlichen Zeugnissen dokumentiert.

Besuchen Sie uns auf unserer Website unter www.songtsenhouse.ch/shop und stöbern Sie in unserem Sortiment. Mit einer Bestellung der Artikel unterstützen Sie das Kulturzentrum. Herzlichen Dank!



Freitag, 10. Mai 2019

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Castaway Man

Dokumentarfilm aus Nepal

mit dem Organisator des Filmfestivals Kathmandu

Der Freundeskreis Schweiz-Nepal und das Songtsen House freuen sich, Basanta Thapa, den Präsidenten des Kathmandu International Mountain Film Festival (KIMFF), bei uns zu begrüssen. Er wird das KIMFF vorstellen und den Film „Castaway Man“ einleiten, in dem er selbst eine Rolle spielt.

Der Filmemacher Kesang Tseten porträtiert in diesem Dokumentarfilm von 2015 den nepalesischen Anthropologen Dor Bahadur Bista. Bista gründete im abgelegenen Jumla-Distrikt im Westen Nepals das Karnali-Institut, wo er sich mit der Elite in Kathmandu und dem Herrschaftssystem beschäftigte. Der Film befasst sich mit dem Wirken und plötzlichen Verschwinden des kritischen Wissenschaftlers und durchleuchtet gleichzeitig das Kastensystem im heutigen Nepal.

Dauer: 82 Min., englische UT

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

Freitag, 17. Mai

19.30–21 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



My Camera Doesn't Lie

Zur Situation des Dokumentarfilms in China

mit der Regisseurin K. Schneider-Roos

Wir zeigen den Film „My Camera Doesn't Lie“ (China 2003) von Solveigh Klassen und der anwesenden Katharina Schneider-Roos. Primo Mazzoni, Kurator im Filmpodium der Stadt Zürich, führt in den Film ein.

Der Dokumentarfilm ist eine Bestandesaufnahme des unabhängigen Filmschaffens in den 1990-er Jahren in China. Filmemacher der sogenannten 6. Generation wie Liu Hao (Chen Mo und Meiting, Berlinale Forum 2002), Li Yu (Fish and Elephant), Wang Quanan (Lunar

Eclipse), Ju Anqi (There Is a Strong Wind in Beijing,) und Jia Zhangke (Pickpocket) berichten über ihre Erfahrungen und Schwierigkeiten bei der Arbeit. Ohne Drehgenehmigung arbeiten sie mit kleinen Budgets und setzen ihre oftmals sehr kritische Sicht auf das heutige China filmisch um. In einem Land, in dem keine Redefreiheit und eine strenge Zensur existieren, können diese Filme nur in kleinen Filmbars und auf unabhängigen Filmfestivals gezeigt werden.

Dauer des Films: 93 Min.; anschliessend Diskussion und Apéro

Sonntag 19. Mai 2019

10.30–11.30 Uhr

Türöffnung: 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 24. Mai

19.30 h

Eintritt: Fr. 15.–

Closer to God

Dokumentarfilm über islamische Mystiker

Musik ist in vielen Kulturen ein Weg, um Gott näher zu kommen. Der Musikedokumentarfilm „Closer to God“ begibt sich auf die Spuren der islamischen Mystiker auf dem indischen Subkontinent und taucht ein in den spirituellen Alltag des Mystikers Gogha Sain und des Meistersängers Ustad Saami ein. Der Sänger widmet sein Leben ganz der Musik, einem uralten Erbe des ungeteilten Subkontinents, und deren Weitergabe an die nächste Generation. Gogha Sain stellt sein Dasein und Wirken in den Dienst Gottes und seiner Mitmenschen. Gemeinsam ist den beiden die Erkenntnis: Nur wer sich selbst erkennen kann, kann auch sein Gegenüber respektieren.

„Closer to God“ ist eine faszinierende Reflexion über eine andere Weltkultur, aber auch über die transzendente Dimension des Menschen.

Dauer: 84 Min., englische UT

Co-Produzentin Annette Berger stellt den Film vor und beantwortet Fragen.



Freitag, 7. Juni 2019

19.30 h

Eintritt frei, Kollekte

Mitgliederversammlung des Vereins Shanti Med Nepal mit der Präsidentin Ruth Gonseth



Die Präsidentin Ruth Gonseth führt durch die 10. Mitgliederversammlung des Vereins Shanti Med Nepal. Sie berichtet unter anderem vom neuen, durch Shanti Med finanzierten Gebäudeteil für ambulante Behandlungen sowie von der vom Verein unterstützten Dorfgemeinschaft der Kamaya.

Wir heissen auch alle interessierten Nichtmitglieder herzlich willkommen und bieten im Anschluss einen Jubiläums-Apéro!

Freitag, 14. Juni 2019

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Lässt sich die Rohingya-Tragödie in Myanmar historisch erklären?

Referat und Diskussion mit **Georg Winterberger**

Nach dem Sieg der früheren Oppositionspartei von Nobelpreisträgerin Aung San Suu Kyi und ihrer Wahl wurden im Jahr 2016 die letzten Sanktionen gegenüber Myanmar aufgehoben. Alle erhofften sich eine positive Entwicklung. Im Zuge der Vertreibung von weit über 700 000 Rohingya aus der nördlichen Rakhine-Region nach Bangladesh gerieten aber das Land wie auch Suu Kyi ins Kreuzfeuer der internationalen Kritik. Das Schweigen der Nobelpreisträgerin zu den Menschenrechtsverletzungen ist schwer zu verstehen.



Der Referent stellt in seinem Vortrag die komplexe Vorgeschichte des Konflikts vor und beleuchtet die Konzepte von Nationalstaat, Demokratie und Ethnizität.

Georg Winterberger ist Ethnologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sozialanthropologie und Empirische Kulturwissenschaft der Universität Zürich. Zurzeit hält er sich in Myanmar auf und erforscht – mit einem wirtschaftsethnologischen Fokus – die Übergangsphase Myanmars.

12 | Veranstaltungen

Samstag, 29. Juni 2019
Treffpunkt: 14 Uhr
Eingangshalle
Völkerkundemuseum
Kosten für die Führung:
Fr. 10.–



Besuch der Harrer-Aufschnaiter-Ausstellung

Führung durch die Kuratorin Martina Wernsdörfer

Das Völkerkundemuseum besitzt einen grossen Teil der Nachlässe von Heinrich Harrer und Peter Aufschnaiter, der beiden Bergsteiger, die aus einem Internierungslager in Indien flüchteten, um die 40-er Jahre in Lhasa zu verbringen, und die unser Tibetbild nachhaltig geprägt haben. Das Museum zeigt Schlüsselstücke der Sammlungen wie den bekannten Lhasa-Stadtplan von Aufschnaiter und Alltagsgegenstände (Schlagfeuerzeuge, Steinschleudern, Körperzier usw.).

Dr. Martina Wernsdörfer, Kuratorin der Asien-Sammlungen, führt uns durch die Ausstellung. Dabei relativiert sie die gängigen westlichen Bilder von Tibet. Nutzen Sie diese einmalige Gelegenheit einer exklusiven Führung durch die Ausstellung.

Bitte um Anmeldung an anmeldung@songtsenhouse.ch oder Telefon 044 400 55 59 bis 25. Juni (spätere Meldungen an 079 639 30 88) unter Angabe Anzahl Teilnehmende und Telefonnummer.

Umzug



Neuer Standort des Songtsen House ab 1. Juli 2019

in Zürich-Oerlikon an der Gubelhangstrasse 7.
Nahe der Post, 5 Gehminuten vom Bahnhof
Oerlikon entfernt.

Bahnhof Oerlikon



Sonntag 7. Juli 2019

10.30–11.30 Uhr

Türöffnung: 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

NEU:

Gubelhangstrasse 7,

Zürich-Oerlikon

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

INFO Details siehe Rubrik „regelmässige Veranstaltungen“.

Sonntag, 25. August 2019

Treffpunkt: 10.30 Uhr

an der Talstation der

Gemsstockbahn

Andermatt

Ausflug zu den Yaks nach Andermatt

Wir veranstalten auch dieses Jahr unseren beliebten Ausflug zur grössten Yak-Herde in der Schweiz oberhalb Andermatt auf der Gurschenalp. Wir werden die Yaks am malerischen Luterseeli treffen. Anreise individuell, gemeinsame Fahrt mit der Bergbahn und Picknick bei den Yaks unter kundiger Führung des Yak-Bauern Adi Regli. Zurück nach Andermatt mit der Bergbahn oder zu Fuss.

INFO Details im nächsten Programm.



Songtsen House-Shop

In unserem Online-Shop und in unseren Räumen 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!

14 | Regelmässige Veranstaltungen



**In der Regel alle 2 Wochen
am Montag**
1./15.4., 6./20.5., 3./17.6., 1.7.
19.30–21.00 Uhr
Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Die tibetische Naturheilerin 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.

Jeden Dienstag
17–18.30 Uhr

Jeden Mittwoch
19–21 Uhr

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. Interessenten melden sich direkt bei Herrn Zatul: zatul@gmx.ch

Sonntags am
7.4., 19.5., 7.7.
10.30–11.30 Uhr
Türöffnung: 10 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen mit Rolf Züsli

Jeder Teilnehmende nimmt seine Matte und Decke mit. Meditationskissen stehen zur Verfügung.

Auf seinen Indien-Reisen entdeckte Rolf Züsli 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 Körperenergien wieder zum Fließen. Die Klänge bewirken eine tiefe Entspannung.

Der ausgebildete Klangmassagepraktiker leitet Klangmeditationen / Klangerlebnisse mit den Bergkristall-Klangschalen für Gruppen und Einzelpersonen. Wenn möglich Anmeldung an info@kristallklang.ch

Jeden Sonntag
14–17 Uhr,
ausser in den Ferien des
Songtsen House vom
15. Juli bis 17. August

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

Wir bereiten mit einem Lehrbuch auf die A2-Prüfung vor. Voraussetzung zum Besuch des Kurses ist Sprachniveau A1. Für den Lernerfolg ist eine regelmässige Teilnahme wichtig. Der Unterricht ist kostenlos.

Kontakt: 079 225 23 44 oder deutschkurs@songtsenhouse.ch

**Ab 23. April, jeden Dienstag
von 19–20.15 Uhr**

Probelektion: Fr. 18.–

Kursgebühr: Fr. 25.– pro Lektion

10er-Abo Flex Fr. 220.–
gültig 3 Monate



NEU: Yoga mit Rita

Rita Bachmann unterrichtet einen fließenden, aber langsamen und bewussten Yogastil. Jeder Kursabend wird begleitet von einem Unterrichtsthema. Es fließen Elemente aus dem Embodiment und somatischen Bewegungsmethoden ein. Diese Kombination aus spezifischer Körperachtsamkeit und dem Fokus auf emotionale und mentale Vorgänge ermöglicht es dir, in die unterschiedlichen Ebenen deines Selbst einzutauchen und dich selbst besser kennenzulernen. Ziel ist das Harmonisieren deiner Körperweisheit mit deinem Denken und Fühlen – die Einheit von Körper, Geist und Seele.

Rita ist ausgebildete Yoga-Lehrerin.

Anmeldung per Telefon oder E-Mail erwünscht: rita@rbachmann.ch,
Tel. 078 841 79 71

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet: Karin Waller führt das Programm ab 23. April an einem anderen Ort in Albisrieden durch.

Jeden Mittwoch

Yoga 50 plus

16.00 – 17.00 Uhr

17.30 – 18.30 Uhr

Probelektion: Fr. 20.–

Kursgebühr: Fr. 28.– pro Lektion

10er-Abo Flex Fr. 250.–

gültig 3 Monate

Halbes Jahr: Fr. 470.–

Hatha Yoga mit Ugen Kahnsar



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.

Um Anmeldung wird gebeten:

www.compassionyoga.ch oder 076 280 80 11



Donnerstag 11./25.4.,

9./23.5., 6./20.6.

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 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) mit langjähriger Meditations- und Lehrerfahrung.

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

AGENDA

- 5.4. Vortrag Karmapa mit T. Dodin
- 6.4. MV Tibet Songtsen House
- 7.4. Klangmeditation mit R. Züsli
- 11.4. Meditation mit Lama Kunsang
- 12.4. Kambodscha mit C. Komminoth
- 15.4. Tai Chi mit Dolma
- 23.4. jeden DI: Yoga mit Rita
- 25.4. Meditation mit Lama Kunsang
- 26.4. Film aus Kasachstan
- 3.5. «Watermarks» mit L. Schaedler
- 4.5. MV Tibethilfsprojekt
- 6.5. Tai Chi mit Dolma
- 9.5. Meditation mit Lama Kunsang
- 10.5. Nepalfilm «Castaway Man»
- 17.5. Dok-Film
«My Camera Doesn't Lie»
- 19.5. Klangmeditation mit P. Züsli
- 20.5. Tai Chi mit Dolma
- 23.5. Meditation mit Lama Kunsang
- 24.5. Sufi-Dok-Film «Closer to God»
- 3.6. Tai Chi mit Dolma
- 6.6. Meditation mit Lama Kunsang
- 7.6. MV Verein Shanti Med Nepal
- 14.6. Burma-Vortrag
mit Georg Winterberger
- 17.6. Tai Chi mit Dolma
- 20.6. Meditation mit Lama Kunsang
- 29.6. Führung Harrer / Aufschnaiter
- 1.7. Tai Chi mit Dolma
- 7.7. Klangmeditation mit P. Züsli

Regelmässige Veranstaltungen

- MO Tai Chi mit Dolma (alle 2 W)
- DI Tibetisch und **NEU:** Yoga mit Rita
- MI Yoga und Tibetisch
- DO Meditation Lama Kunsang (alle 2 W)
- SO Deutschkurs Nyima
- SO Klangmeditation (monatlich)

Hinweis auf das nächste Programm:
Erscheint im August 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 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, ausgenommen in den Ferien des Songtsen House. Wir bereiten mit einem Lehrbuch auf die A2-Prüfung vor. 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

Mitgliedschaft Songtsen House

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

Neuer Standort ab 1. Juli 2019

in Zürich-Oerlikon an der Gubelhangstrasse 7. Nahe der Post, 5 Gehminuten vom Bahnhof Oerlikon entfernt.

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

Öffnungszeiten/Anfahrt

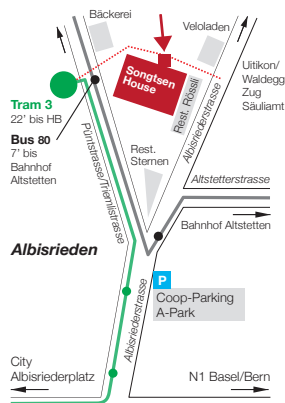
Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden (ausser an Kursabenden und vor Belehrungen) jeweils eine Stunde vor dem Anlass.

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
www.songtsenhouse.ch