

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

# Programm

Von April bis Juli 2020



*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.**

### Tibetisches Heilyoga LuJong

LuJong ist die Bewegungslehre der Tibeter; „Lu“ bedeutet Körper, „Jong“ Transformation. Man kann Lu Jong auch als tibetisches Yoga bezeichnen. Lu Jong hat im Songtsen House eine lange Tradition, die an unserem neuen Standort in Oerlikon zwei erfahrene Lehrerinnen fortsetzen werden: Christine Albrecht ist langjährige Lehrerin/Ausbildnerin und lernte beim bekannten tibetischen Meister Tulku Lama Lobsang, der zu Lu Jong auch publiziert hat. Rose-Marie Markarian ist von Loten Dahortsang, einem geschätzten

Meditations- und Lu-Jong-Lehrer, ausgebildet worden. Die beiden Lehrerinnen ergänzen sich: Rose-Marie bietet jeweils am Mittwoch untertags Lektionen an, Christine am Abend.

Lu Jong ist die tibetische Bewegungslehre. Der Atem verbindet Körper und Geist; durch das Atmen kann Lu Jong innere und äussere Wandlung herbeiführen, die sowohl das Wohlbefinden wie auch die Gesundheit positiv beeinflussen kann. Lu Jong ist für jeden und jede geeignet, auch wenn körperliche Einschränkungen vorliegen.

#### Die Techniken umfassen:

- Bewegungen für Ausdauer und Koordination
- Übungen zur Aktivierung des Kreislaufs und zum Mobilisieren der Gelenke
- Interventionen zur Regulation von Dehnung und Spannung
- Die Beweglichkeit fördernde Meditationsformen und meditative Bewegungsformen
- Subtil stimulierende Energie- und Atemtechniken
- Psychotherapeutische Elemente, Visualisierungen und kognitive Interventionen

#### Langfristiger Nutzen:

- Entwickelt und stärkt die Selbstwirksamkeit, das Selbstvertrauen
- Macht die natürliche Spannung und Ausrichtung des Körpers bewusst. Stärkt die Konstitution, Koordination, Stoffwechselprozesse, den Kreislauf und das Embodiment
- Beeinflusst positiv Nervensystem und Hormonregulation
- Der Atem kann wieder frei fliessen
- Der Geist wird still und zufrieden, wach und zentriert

### Tageskurse mit Marie-Rose Markarian

Die Kurse finden jeden Mittwoch zwischen 9.30 und 11 Uhr statt.

#### Rose-Marie Markarian

Rose-Marie Markarian ist halb Griechin, halb Schweizerin und bringt langjährige Yoga-Erfahrung und medizinisches Wissen für ihre Kurse mit. In den Lektionen werden die sichtbare und unsichtbare Ebene des Körpers und des Geistes mit Hilfe von Übungen und Meditation in Einklang gebracht.

Anmeldung erforderlich: [www.auscul-to-disco.ch](http://www.auscul-to-disco.ch) oder 076 436 98 53



## Christine Albrecht

Als Paartherapeutin/Coach unterstützt Christine gerne auch individuell in herausfordernden, persönlichen Prozessen und lässt hilfreiche Tools in die Lektionen einfließen. Mehr zu ihrer philoso-



phisch-psychologischen Ausrichtung finden Sie unter: [www.buddhistische-psychologie.ch](http://www.buddhistische-psychologie.ch). Mehr zu ihrer Arbeit als körperzentrierter Coach und Paartherapeutin lesen Sie unter [www.albrecht-coaching.ch](http://www.albrecht-coaching.ch). Vertiefende Infos zu „LuJong/TsaLung“ und „Meditation in Bewegung“ gibt es auf [www.bodymind-training.ch](http://www.bodymind-training.ch).

Seit 2006 unterrichtet Christine LuJong 1 & 2 und bildet darin jährlich auch Lehrer/-innen aus ([www.bodymind-training.ch](http://www.bodymind-training.ch)). Tulku Lama Lob-sang, Tenzin Wangyal Rinpoche, Lharampa Tenzin Kalden sind ihre wichtigsten Lehrer auch für Techniken wie TsaLung, Tummo, TogChöd und verschiedene Meditationsformen.



## Abendkurse mit Christine Albrecht

Christine beginnt mit wöchentlichen Lektionen am Mittwochabend (18.00–19.25 und 19.30–20.30 Uhr). Zwischen den beiden Lektionen gibt es einen sanften Übergang, so dass man sowohl beide Kurse zusammen als auch eine Lektion einzeln besuchen kann. Kurskosten finden Sie unter den Programmhinweisen.

Ihr ganzheitliches Training mit Techniken aus der tibetisch-buddhistischen Heiltradition umfasst meditative Bewegungselemente (LuJong 1+2), transformierende Meditationsformen und atemtherapeutische Interventionen (TsaLung). Die beiden Lektionen: „Tibetisches Heilyoga LuJong/TsaLung“ und „Meditation in Bewe-

gung“ integrieren all die genannten Techniken, aktivieren die Selbstheilungskräfte, transformieren ungesunde Bewegungs- und Denkmuster, lösen physische/psychische Blockaden und stärken das Atem-Bewusstsein. Damit können die Teilnehmenden in der Beziehung zu sich und auch zu anderen achtsamer, liebevoller und klarer werden.

Gerne richtet Christine die wöchentlichen Lektionen nach den Bedürfnissen der Kursteilnehmenden aus, integriert der Jahreszeit entsprechende Übungen und gestaltet die Trainings ganzheitlich, so dass ein Üben und eine Vertiefung zu Hause gut möglich sind.

## 4 | Veranstaltungen

Jeden Mittwoch, seit März  
9.30 – 11.00 Uhr  
Probelektion Fr. 20.–

### Lu Jong mit Rose-Marie Markarian



In den Lektionen werden die sichtbare und unsichtbare Ebene des Körpers und des Geistes mit Hilfe von Übungen und Meditation in Einklang gebracht.  
**INFO:** Details und weitere Daten siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Samstag, 4. April 2020  
Türöffnung: 16.30 Uhr  
Geschäftlicher Teil: 17 Uhr

### Mitgliederversammlung des Vereins Tibet Songtsen House

Lassen Sie sich über das vergangene Jahr und die nächsten Schritte orientieren. Wir können Ihre Rückmeldung zu den kommenden Programmpunkten hören. Wir laden Sie zu einem Apéro reiche Gelegenheit, wir die Gelegenheit, uns bei Ihnen persönlich für Ihre Unterstützung zu danken.

**verschoben**

Sonntag, 5. 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“.

Montag, 6. April  
in der Regel alle 2 Wochen  
6.4., 27.4., 11.5., 22.6., 29.6.  
(nach Wunsch), 6.7.  
19.30 – 21 Uhr  
Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

### Tai Chi mit Dolma Soghatsang

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



Jeden Mittwochabend  
ab 8. April  
18 – 19.25 Uhr,  
19.30 – 20.30 Uhr

Kursgebühr:  
Fr. 30.– (85 Min.)  
Fr. 20.– (60 Min.)  
Fr. 45.– (150 Min.)

Preisreduktionen für Wenigverdienende und für zeitlich unbeschränkte 10er-Abos

### Lu Jong mit Christine Albrecht

Erstanmeldung für die Abendlektionen: [info@bodymind-training.ch](mailto:info@bodymind-training.ch) (danach individuell via Doodle-Link).

Das ganzheitliche Training mit Techniken aus der tibetisch-buddhistischen Heiltradition umfasst meditative Bewegungselemente (LuJong 1+2), transformierende Meditationsformen und athemtherapeutische Interventionen (TsaLung).

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



**Donnerstag, 9. April 2020**

**19.30 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

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

**Donnerstag, 23. April**

**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, 24. April**

**19.30 Uhr**

Eintritt frei, Kollekte  
zugunsten des Projekts

**Ladakh –  
ein Bildungsprojekt stellt sich vor**

**Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation**

Dolma Tethong, Präsidentin der Aktion Ladakh, und Margrit Wälti, Vorstandmitglied, erzählen vom Alltag in Ladakh, zeigen die faszinierende Landschaft im indischen „Klein-Tibet“ und das Leben in buddhistischer Tradition. Ferner wird das Projekt vorgestellt. Darin geht es in Zusammenarbeit mit ladakhischen Lehrpersonen darum, Ideen zum praktischen, sinnbezogenen Unterrichten zu entwickeln und so den Dorfkindern eine gute Schulbildung zu ermöglichen.



## 6 | Veranstaltungen

Donnerstag, 7. Mai 2020  
19.30 Uhr  
Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

Freitag, 8. Mai  
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte  
zugunsten des Projekts



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

### **Tendol Gyalzur:** **„Ein Leben für die Kinder Tibets“** Lesung mit der Autorin Tanja Polli

Die Journalistin und Autorin Tanja Polli liest aus ihrer Biografie über Tendol Gyalzur „Ein Leben für die Kinder Tibets“. Mitglieder der Familie Gyalzur werden ebenfalls an der Lesung teilnehmen.

Tendol Gyalzur ist noch ein Kind, als sie 1959 auf sich allein gestellt aus Tibet fliehen muss. Auf dem beschwerlichen Weg über die Pässe des Himalaya verliert sie ihre Eltern und ihren Bruder. Jahre später nimmt sich der Dalai Lama des Waisenmädchens an und schickt sie nach Deutschland, wo sie in einem Pestalozzi-Dorf aufwächst. Tendol folgt ihrem späteren Mann Lobsang Tsultim Gyalzur in die Schweiz und wird Mutter von zwei Söhnen. Die Kinder sind noch im Teenager-Alter, als Tendol zum ersten Mal nach Lhasa reist. Sie sieht die Not der Strassenkinder, entscheidet sich zu bleiben und eröffnet das erste Waisenhaus Tibets. Heute sind Tendol und Lobsang Ersatzeltern von über 300 tibetischen und chinesischen Kindern.

Tanja Polli ist seit den 90er-Jahren schreibend unterwegs, u. a. als Journalistin für den Tages-Anzeiger und den Beobachter und als Autorin im Elster- und Wörtersee-Verlag. Daneben organisiert sie Kulturreisen mit Schwerpunkt Balkan und ist Kuratorin der Dokumentarfilmreihe der Volkart-Stiftung Winterthur.

Freitag, 15. Mai  
19.30 Uhr  
Eintritt: Fr. 15.–

### **Ritual und Magie im „geheimen“ Buddhismus** **Tantrische Praktiken, die der Buddha nicht lehrte** Bildervortrag von Michael Henss



Michael Henss stellt seltene und unbekannte Zeremonien und Kultobjekte aus dem tantrischen Buddhismus vor: Geisterfallen, Orakelspiegel, Zauberwaffen und kunstvolle Opfergaben. Er stellt Teile seines nach mehrjähriger Forschung verfassten Buches „Buddhist Ritual Art of Tibet“ vor, das erstmals umfassend die Ritualwelt des esoterischen Buddhismus präsentiert.

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 Ausstellung „Die 14 Dalai Lamas“ im Völkerkundemuseum Zürich.

**Samstag, 16. Mai 2020**

**9.30 – 13 Uhr**

Kurskosten: Fr. 120.–

Anmeldung bis spätestens

9. Mai unter

[anmeldung@songtsenhouse.ch](mailto:anmeldung@songtsenhouse.ch)

oder Tel. 044 400 55 59.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

## **Lu Jong Workshop – Basisübungen des tibetischen Yoga mit der Lu-Jong-Lehrerin Karin Waller**

Kursinhalt ist das Erlernen von Lu Jong-Basisübungen, die sich auf die fünf Elemente der tibetischen Medizin beziehen. Lu Jong ist eine alte tibetische Bewegungslehre der Tantrayana- und Bön-Traditionen mit ihrem tiefen Wissen über den wechselseitigen Einfluss von Mensch und Natur. Lu Jong basiert auf der tibetischen Medizin, die davon ausgeht, dass Krankheiten die Folge eines Ungleichgewichts der fünf Elemente oder der drei Lebensäfte sind. Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung kann Lu Jong die Körperkanäle und Chakras öffnen, Blockaden lösen und fehlgeleitete Energien mobilisieren. Dadurch wird unsere körperliche Gesundheit, mentale Klarheit und Vitalität verbessert.

**Sonntag, 17. Mai**

**17.30 Uhr**

Eintritt frei, Kollekte

zugunsten der Vereine

## **Kamala – Frauenemanzipation in Nepal durch Sport**

**Ein Dokumentarfilm als Maturaarbeit von Malin Gut**

Der Film zeigt, mit welchen Schwierigkeiten Frauen in Nepal zu kämpfen haben und wie sie Sport als eine Chance zur Veränderung sehen und erleben. Für ihre Maturitätsarbeit ist Malin Gut, die eine

nepalesische Grossmutter hat, nach Nepal gereist. Sie führte u. a. Interviews mit zwei erfolgreichen nepalesischen Sportlerinnen und beteiligte sich an einem Projekt zur Unterstützung des Mädchenfußballs in Nepal. Ihre Erlebnisse und Erfahrungen hat sie filmisch dokumentiert.

Dauer: 30 min. Nepali / Englisch mit deutschen UT

Im Anschluss besteht die Gelegenheit, mit Malin über die Rolle der Frau in der patriarchalen Gesellschaft Nepals zu diskutieren.

Malin Gut ist eine junge Schweizer Fussballspielerin, die das Kunst- und Sportgymnasium

Rämibühl in Zürich besucht. Sie spielt für den Grasshopper-Club Zürich und ist Mitglied der Schweizer Nationalmannschaft.

Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal. Anschliessend sind alle zum traditionellen Apéro Riche eingeladen.



## 8 | Veranstaltungen

**Donnerstag, 28. Mai 2020**  
**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, 29. Mai**  
**19.30 Uhr**  
Eintritt: Fr. 15.–

**Limi – ein verstecktes Tal im nepalischen Himalaya**  
**Bildervortrag der Kulturanthropologin Tara Bate**

Das Forschungsgebiet von Tara Bate ist das auf 4000 bis 5000 m gelegene Limi-Tal im Humla-Distrikt in Nordwestnepal an der Grenze zu Tibet. Die Kulturanthropologin lebt und forscht bei den tibetischsprachigen Bewohnern des Tals, die dem Mahayana-Buddhismus folgen. Bis heute sind die drei Dörfer, in denen die Volksgruppe lebt, nur durch einen fünf- bis siebentägigen Fussmarsch zu erreichen. Trotz der Randlage wissen die Talbewohner mit der modernen Konsum-

welt umzugehen und nützen die Nähe zu Tibet und damit auch zum chinesischen Herrschaftsbereich in wirtschaftlicher, politischer und touristischer Hinsicht geschickt aus.

In ihrem Vortrag wird Tara Bate über die Geschichte und Lebensweise der Talbewohner berichten, über das Verhältnis untereinander, zu ihren Tieren und zur Umwelt und über ihren Umgang mit dem ökonomischen, sozialen und ökologischen Wandel.

Tara Bate wuchs in Paris auf und studierte zunächst Literatur, bevor sie in Genf mit dem Mas-

ter in Development Studies abschloss. Im Rahmen ihrer Doktorarbeit in Sozial- und Kulturanthropologie an der Universität Zürich wird sie im Sommer das Limi-Tal zum dritten Mal besuchen.

Der Vortrag findet in englischer Sprache statt und wird auf Wunsch ins Deutsche übersetzt.



**Sonntag, 31. Mai**  
**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, 5. Juni 2020  
 19.30 Uhr  
 Eintritt: Fr. 15.–

## Unterwegs in Afghanistan mit dem Fotografen Jaroslav Poncar

2010 erhielt Jaroslav Poncar von der deutschen GIZ (Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit) den Auftrag, das kulturelle Erbe Afghanistans fotografisch zu dokumentieren und lokale Fotografen auszubilden. Während eines Jahres bereiste er das Land, dessen Bild bei uns von Krieg und Gewalt bestimmt wird, mit fotografischem Blick. Trotz den oftmals durch Sicherheitsbelange erschwerten Arbeitsbedingungen erhielt Poncar die seltene Gelegenheit, einen Einblick in das Land und seine Kultur zu gewinnen. Afghanistans herbe Schönheit mit seinen weiten Steppen, majestätischen Bergwelten und rauen Felswüsten kommt dabei ebenso ins Bild wie Ansichten der wichtigen kulturellen Zentren und das alltägliche Leben der Afghanen. Poncar reiste nach Bamiyan und dokumentierte die Zerstörung der grossen Statuen durch die Taliban. Seine Bilder erzählen u. a. vom Leben in den Strassen Kabuls, von Balkh, Mazar-e Sharif, Ghazni und Herat sowie von der berühmten Band-e-Amir-Seenkette.

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, nebst Afrika und Arabien, in Süd- und Zentralasien, besonders im Westhimalaya, in Tibet, Indien, Burma, Kambodscha und Afghanistan. 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.

Jaro Puncars prachtvoller Bildband Afghanistan ist in einer Neuauflage von 2016 zum Preis von Fr. 68.– erhältlich.



Donnerstag, 11. Juni 2020

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. Juni

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

## Kräuter schmecken

Die tibetische Medizin sinnlich erleben

Kaspar Bürgi, Schulungsreferent der Firma Padma AG, stellt Kräuter vor, aus denen die Medikamente des tibetischen Heilmittelproduzenten in Wetzikon hergestellt werden. Die tibetische Konstitutionslehre setzt unserem individuellen Konstitutionstyp entsprechend (Beken, Lung, Tripa) Kräuter zum Erhalt unseres Wohlbefindens ein. Dabei spielen die Elemente und der Geschmack eine Rolle. Erfahren Sie mehr und probieren Sie die Kräuter selbst!



Freitag, 19. Juni

19.30 Uhr

Eine Sommermitgliedschaft für das Songtsen House kann für Fr. 15.– vor Ort gelöst werden

## „Mutter“

Hommage an den koreanischen Oscar-Preisträger Bong Joon-Ho, 1. Teil

Dem koreanischen Regisseur Bong Joon-Ho gelang etwas Einzigartiges: Er hat dieses Jahr das erste Mal in der Geschichte der Oscar-Preis-

verleihungen einen Oscar in der Königskategorie „bester Film“ für einen nicht-englischsprachigen Film erhalten. „Parasite“ ist eine Gesellschaftssatire aus dem Jahr 2019, die bereits vor dem Oscar viele Preise erhalten hatte.

Die beteiligten Vereine möchten Bong Joon-Ho mit einer kleinen Retrospektive würdigen. Am Anfang steht der Film „Mother“, in dem der Filmemacher konsequent und kompromisslos der Frage nachgeht, wie weit eine Mutter zu gehen bereit ist, um ihren Sohn aus den Fängen eines korrupten Polizeiapparats zu retten. Der Sohn

wird verdächtigt, ein Schulmädchen umgebracht zu haben, und die Mutter sucht intensiv nach Beweisen für die Unschuld des Sprösslings, was sie auf Abwege bringt.

Dauer: 128 min., Koreanisch mit deutschen UT



Freitag, 26. Juni 2020  
19.30 Uhr  
Eintritt: Fr. 15.–

## **Tschai Khana – Mutter und Kind auf Reisen durch den Nahen Osten und Zentralasien**

**Lesung von Fausta Nicca**

In „Tschai Khana, Abenteuer auf der Seidenstrasse“ lässt uns die Autorin am grossen Abenteuer einer fast zweijährigen Weltreise teilhaben, in eine Welt, die schon Reisende wie Marco Polo und ihr grosses Vorbild Ella Maillart fasziniert hatte, und die aufgrund kriegerischer Konflikte heute teilweise kaum mehr zugänglich ist. Angefangen in Jordanien und Syrien, dann auf



der legendären Seidenstrasse durch die Türkei, Iran, Turkmenistan, Usbekistan, Kirgistan und Kasachstan, durch Chinesisch-Turkestan, Tibet und die Mongolei nimmt uns die Autorin mit auf ihre spektakuläre Reise abseits von Touristenpfaden.

Fausta Nicca, früher Börsehändlerin und Anlageberaterin, bezeichnet Reisen als die beste Investition ihres Lebens; 88 Länder hat sie bereits erkundet. Sie spricht Russisch und hat unterwegs in Kirgistan, Turkmenistan und Usbekistan viele Freunde

gewonnen, die ihr einen Einblick in ihr Leben boten. In ihrem zweiten Buch „Bobby Car bei Dschingis Khan“ beschrieb sie eine dreimonatige Reise durch Zentralasien mit ihrem damals vierjährigen Sohn.

## **Aus unserem Shop**

**NEU:** Die Wandgemälde in den buddhistischen Tempeln und Klöstern Tibets sind Teil des Weltkulturerbes. Der Taschen Verlag hat sie in einem monumentalen Band verewigt, der in vollendeter Machart einen Überblick über diesen einzigartigen Kunstschatz zeigt. Jedes der 998 nummerierten Exemplare ist von S. H. dem Dalai Lama signiert. „Murals of Tibet“, herausgegeben vom Tibetkenner Thomas Laird, können Sie bei uns bestellen. Bestellung an [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch). Preis: 10 000 EUR; Vorauszahlung. Lieferung in der Schweiz gratis. Weitere Informationen unter [www.taschen.com](http://www.taschen.com).

## 12 | Veranstaltungen

Sonntag, 28. Juni 2020  
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, 2. Juli  
19.30 Uhr  
Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

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

## Externe Veranstaltung

Montag, 18. Mai  
18.30 Uhr  
Eintritt frei



### **Chronische Entzündungen aus der Sicht der tibetischen Medizin**

#### **Vortrag des Heilpraktikers Thomas Dunkenberger**

Chronische Entzündungen sind eine der Ursachen für viele Zivilisationskrankheiten wie rheumatoide Arthritis, Herzkrankungen, Diabetes oder Arteriosklerose. Die tibetische Medizin kennt seit Jahrhunderten Lösungsansätze, die bei der Bekämpfung dieser Krankheiten helfen können. In seinem Vortrag erläutert der Heilpraktiker und Buchautor Thomas Dunkenberger, wie wir die tibetische Heillehre in den Alltag integrieren können, um chronischen Entzündungen entgegenzuwirken oder sie zu heilen.

## Songtsen House-Shop – online

In unserem Online-Shop finden Sie Artikel zum Buddhismus, zu Tibet und zu anderen Ländern der Himalaya-Region. Besuchen Sie uns auf unserer Web-site unter [www.songtsenhouse.ch/shop](http://www.songtsenhouse.ch/shop) und stöbern Sie in unserem Sortiment. Mit einer Bestellung der Artikel unterstützen Sie das Kulturzentrum. Herzlichen Dank!

## Vorschau

Sonntag, 30. August 2020

Besammlungs:

Talstation Gemsstock-

Bahn

10.30 Uhr

### Ausflug zu den Yaks am Gotthard – beim Gemsstock Andermatt

#### Anreise

Mit dem Auto: Gotthardroute bis Andermatt und das Auto auf dem grossen Parkplatz der Gemsstockbahn abstellen.

Mit dem Zug ab Zürich HB: Abfahrt 8.10, IC 1463 nach Lugano, umsteigen in Arth (ab 9.09, Richtung Locarno, IR 2313), umsteigen in Göschenen ab 10.14 Uhr, Ankunft Andermatt 10.24 Uhr, danach in 5 Minuten zu Fuss zur Bergbahn Gemsstock.

#### Programm

Die grösste Yak-Herde in der Schweiz lebt in Andermatt. Der Urner Bauer Adrian Regli führt fast all seine Yaks in der Sommersaison auf die Gurschenalp, wo die urigen Tiere aus Tibet in voller Freiheit ohne Umzäunungen unterhalb des Gemsstocks grasen.

Vor Ort bilden wir zwei Gruppen:

Die erste, sportlichere Gruppe läuft in ca. zwei Stunden die ungefähr 500 Höhenmeter über einen Bergwanderweg bis zur Gurschenalp. Dort wird sie die rund hundert Yaks – gelockt von Adrian Regli – begrüessen. Nach dem Mittagshalt geht es auf gleichem Weg zurück nach Andermatt.

Die zweite Gruppe spaziert zum Winterstall der Yaks inmitten des Golfplatzes, um die drei Kuschelyaks Dolmo, Rosali und Rosina kennenzulernen.

Für beide Gruppen besteht die Möglichkeit, Yak-Produkte zu degustieren und zu kaufen.



#### Allgemeine Bemerkungen

Individuelle Anreise, Wanderschuhe und Verpflegung aus dem Rucksack. Aufenthalt auf der Alp rund 2 Stunden, beim Stall etwa 3 Stunden einschliesslich Picknick.

**INFO:** Durchführung bei jedem Wetter. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 22. August unter Tel. 044 400 55 59 oder anmeldung@songtsenhouse.ch (Name, Rückrufnummer oder Email-Adresse und Anzahl Personen mitteilen).

Telefon am Reisetag: 079 549 40 13

## 14 | Regelmässige Veranstaltungen

**In der Regel alle 2 Wochen  
am Montag**

**6.4., 27.4., 11.5., 22.6., 29.6.  
(nach Wunsch), 6.7.**

**19.30–21 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.

**Sonntag, 5.4., 31.5., 28.6.**

**10.30–11.30 Uhr**

**Türöffnung 10 Uhr**

Eintritt: Fr. 30.–

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

Jeder Teilnehmende bringt 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.

Email: [info@kristallklang.ch](mailto:info@kristallklang.ch), Telefon: 079 350 39 35, 041 783 10 25



### **Lu Jong mit Marie-Rose Markarian**

Lu Jong ist die tibetische Bewegungslehre. Der Atem verbindet Körper und Geist; durch das Atmen kann Lu Jong innere und äussere Wandlung herbeiführen, die sowohl das Wohlbefinden wie auch die Gesundheit positiv beeinflussen kann. Lu Jong ist für jeden und jede geeignet, auch wenn körperliche Einschränkungen vorliegen.

Rose-Marie Markarian ist halb Griechin, halb Schweizerin und bringt langjährige Yoga-Erfahrung und medizinisches Wissen für ihre Kurse mit. In den Lektionen werden die sichtbare und unsichtbare Ebene des Körpers und des Geistes mithilfe von Übungen und Meditation in Einklang gebracht.

Anmeldung erforderlich: [www.ausculto-disco.ch](http://www.ausculto-disco.ch) oder 076 436 98 53



**Jeden Mittwoch**

**9.30–11 Uhr**

Probelektion Fr. 20.–

Kursgebühr:

Fr. 30.– pro Lektion

5er-Abo 120.–

Studenten/AHV/IV:

25.– pro Lektion

5er-Abo 100.–



## **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 9.4., 23.4., 7.5.,**

**28.5., 11.6., 2.7.**

**19.30–21 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

## **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](mailto:deutschkurs@songtsenhouse.ch)

**Jeden Sonntag**

**14–17 Uhr**

**Jeden Mittwochabend**

**18–19.25 Uhr,**

**19.30–20.30 Uhr**

Kursgebühr:

Fr. 30.– (85 Min.)

Fr. 20.– (60 Min.)

Fr. 45.– (150 Min.)

Preisreduktion für Wenigverdienende und für zeitlich unbeschränkte 10er-Abos

## **„Tibetisches Heilyoga“ und „Meditation in Bewegung“**

mit Christine Albrecht

**Erstanmeldung für die Abendlektionen:**

**[info@bodymind-training.ch](mailto:info@bodymind-training.ch)**

**(danach individuell via Doodle-Link)**

Das ganzheitliche Training mit Techniken aus der Tibetisch-Buddhistischen Heiltradition umfasst meditative Bewegungselemente (LuJong 1+2), transformierende Meditationsformen und atemtherapeutische Interventionen (TsaLung).

Diese Abende aktivieren die Selbstheilungskräfte, transformieren ungesunde Bewegungs- und Denkmuster und stärken das Atembewusstsein. Damit können Sie in der Beziehung zu sich selbst und auch zu anderen achtsamer, liebevoller und klarer werden.

Mehr Infos unter: [bodymind-training.ch](http://bodymind-training.ch) und [buddhistische-psychologie.ch](http://buddhistische-psychologie.ch).

Wegen Weiterbildung und Retreats kann Christine nicht jeden Mittwochabend selber unterrichten und wird in diesen Fällen von den besten Lehrer/-innen aus ihrem Team vertreten. Für Infos über Kursleitung und Anzahl freier Plätze verwenden Sie bitte den entsprechenden Doodle-Link. Die Zugangsdaten erhalten Sie bei der Erstanmeldung. Anmeldung unter [info@bodymind-training.ch](mailto:info@bodymind-training.ch) oder unter 079 200 13 14.



## AGENDA

- 4.4. Mitgliederversammlung  
Songtsen House
- 5.4. Klangmeditation mit Rolf Züsi
- 6.4. Tai Chi mit Dolma
- 9.4. Meditation mit Lama Kunsang
- 23.4. Meditation mit Lama Kunsang
- 24.4. Ladakh Bildungsprojekt
- 27.4. Tai Chi mit Dolma
- 7.5. Meditation mit Lama Kunsang
- 8.5. Ein Leben für die Kinder Tibets
- 11.5. Tai Chi mit Dolma
- 15.5. Esoterischer Buddhismus, Hens
- 17.5. Frauenfussball in Nepal, M. Gut
- 28.5. Meditation mit Lama Kunsang
- 29.5. Nordwestnepal mit Tara Bate
- 31.5. Klangmeditation mit Rolf Züsi
- 5.6. Durch Afghanistan mit J. Poncar
- 11.6. Meditation mit Lama Kunsang
- 12.6. Tibetische Kräutermedizin  
mit Padma
- 19.6. Korea-Film „Mutter“
- 22.6. Tai Chi mit Dolma
- 26.6. Mutter & Kind reisen in Asien
- 28.6. Klangmeditation mit Rolf Züsi
- 29.6. Tai Chi (nach Wunsch)
- 2.7. Meditation mit Lama Kunsang
- 6.7. Tai Chi mit Dolma

## Regelmässige Veranstaltungen

- MO alle 2 Wochen: Tai Chi mit Dolma
- MI Lu Jong am Morgen und  
am Abend
- DO Meditation Lama Kunsang
- SO Deutschkurs Nyima
- SO Klangmeditation (monatlich)

## Programm per Email oder per Post

Gerne senden wir Ihnen unser Programm per Email oder per Post zu. Melden Sie Ihre Emailadresse 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.

## Gesucht: Yoga- Lehrerin oder Lehrer

Neu im lebendigen urbanen Oerlikon zu Hause suchen wir eine(n) Yoga-Lehrer(in), die /der selbstständig einen oder mehrere Yoga-Kurse bei uns aufbaut. Sie haben kein finanzielles Risiko, und wir ergänzen Ihre Kontakte mit unserem grossen Kontaktnetzwerk. Möglichkeiten vorwiegend tagsüber von 8 bis 17 Uhr. Melden Sie sich doch unverbindlich bei Susi Vonderschmitt Tel. 079 262 52 58

## Mitgliedschaft Songtsen House

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

## Spenden sind herzlich willkommen:

IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0

Hinweis auf das nächste Programm:  
Erscheint im August 2020

## Gesucht: Aktivmitglieder

Haben Sie Interesse näher am Puls unserer spannenden Veranstaltungen zu sein? Wir suchen Aktivmitglieder, die eine Beziehung zu asiatischen Themen haben, Ideen einbringen können und/oder an unseren Anlässen mitwirken können, sei es bei der Programmgestaltung, an der Kasse, bei der Einrichtung, beim Apéro. Bitte melden Sie sich doch unverbindlich bei Susi Vonderschmitt Tel. 079 262 52 58

## Neuer Standort des Songtsen House

Seit letztem Jahr sind wir in Zürich-Oerlikon an der Gubelhangstrasse 7 domiziliert. Nahe der Post, 5 Gehminuten vom Bahnhof Oerlikon entfernt. Telefon und Email bleiben gleich.



**SONGTSEN HOUSE**  
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

## Kulturzentrum Songtsen House

Gubelhangstrasse 7  
8050 Zürich  
Tel. 044 400 55 59  
[info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch)  
[www.songtsenhouse.ch](http://www.songtsenhouse.ch)

[www.buchnievergelt.ch](http://www.buchnievergelt.ch)

online bestellen, lokal abholen.

**BUCHHANDLUNG**  
**Nievergelt**