

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

# Programm

Von August bis November 2020



*Der Dalai Lama an einer Kalachakra-Initiation in Bodhgaya*

*Foto: Manuel Bauer*

## 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.**

### Die Penan – Bruno Mansers Gefährten heute

*Am 17. Januar 2020 eröffnete der mehrfach preisgekrönte Fotograf Tomas Wüthrich seine Fotoausstellung im Songtsen House mit einem eindrücklichen Bildervortrag. Er brachte den Anwesenden die traditionelle Lebensweise der Penan, bekannt geworden durch den Einsatz von Bruno Manser, die massiven Veränderungen ihrer Lebensweise und das Engagement seines Freundes Peng Megut näher, ohne der Gefahr der Romantisierung zu erliegen.*

Tomas Wüthrich wurde 2014 angefragt, ein medizinisches Projekt des Bruno-Manser-Fonds bei den Penan in Sarawak fotografisch zu begleiten. Er traf dort auf Menschen in teils verfallenen Blechhütten an der sengenden Sonne. Als einige von ihnen, die erst kurz zuvor sesshaft geworden waren, ihm zeigten, welche Bäume das Gift für ihre Pfeile liefern und wie Blasrohre hergestellt werden, war er fasziniert.

Im Jahr darauf folgte er dem gleichen Arzt in den Wald, mit dem Ziel, das tägliche Leben jener Penan dokumentieren, die noch immer eine nomadische oder halbnomadische Existenz führen.

#### Traditionen

Im Dorf Long Tevenga traf er auf den charismatischen Peng Megut, einen Freund von Bruno Manser; die Begegnung sollte sein Leben verändern. Peng Megut und seine Familie gehören zu den wenigen Penan, die noch traditionell als Nomaden leben, sich von gejagten Tieren wie Vögeln, Schlangen, Affen oder Wildschweinen und Sago ernähren.



#### Penan

Die Penan sind eine von 24 indigenen Gruppen in Sarawak, dem grössten Bundesstaat Malaysias, auf der Insel Borneo. Mitte des letzten Jahrhunderts führten sie noch ein nomadisches oder halbnomadisches Leben, jagen und sammelten Nahrung im Urwald.

Heute sind die meisten der rund 12000 Penan zu einem sesshafteren Leben übergegangen. Die Entwaldung, speziell um neuen Platz für Ölpalmen-Plantagen zu schaffen, ist die grösste Bedrohung für die Lebensweise der Penan.

Sie ist auch die Ursache für Trinkwasser-Verunreinigungen und Bodenerosion. Laut dem Bruno-Manser-Fonds sind weniger als 10% des Urwaldes intakt geblieben.

(Quelle: Swissinfo.ch)

Schnell einmal verschwinden die Jäger für zwei Wochen im Wald, bis sie zu ihrer Familie und der aus Holz um einen Baumstamm gebauten Hütte zurückkehren. Daneben hat Peng Megut etwas Wald gerodet und ein Feld angelegt, denn anerkannt wird Bodenbesitz nur, wenn der Boden bebaut wird.

Die Penan bilden traditionell eine egalitäre Gesellschaft, in der Entscheidungen gemeinsam besprochen werden, in der die Frauen kochen und Brennholz holen, aber auch jagen, die Männer jagen, aber auch kochen können. Die Penan jagen mit Blasrohren; wann immer sie an Bargeld kommen, kaufen sie sich aber für teures Geld Munition und gehen unerlaubterweise mit dem Gewehr auf die Jagd, besonders auf Wildschweine, bei denen das Pfeilgift nur langsam wirkt. Die



erlegten Tiere werden selbstverständlich geteilt, dabei schaut man sich nicht an und bedankt sich auch nicht. Wer nicht mit anderen teilt, sagt man, den wird innerhalb eines Tages ein schlimmes Schicksal ereilen.

Auf dem Gebiet von Peng Megut stehen zehn Giftbäume; um die Giftpfeile herzustellen, wird das Latex gesammelt und zusammen mit anderen Ingredienzien in einer Palmschachtel zwei Tage lang eingekocht. Damit werden die Metallpfeilspitzen aus Cola-Büchsen eingerieben – für die grossen Tiere, für kleine Tiere werden Pfeilspitzen aus Holz verwendet.

Die Penan trieben schon immer Handel mit ihren Nachbarn im Tiefland, den Iban, Kelabit und Kenyah, und tauschten Rattan, Harz und Adlerholz, das ätherisches Öl enthält, gegen Salz, Zucker oder Messer. Heute fahren sie mit den Holzfällern ins nächste Dorf und verkaufen Tierprodukte wie Federn, Hörner, Krallen von Malaienbären oder die raren Magensteine, die sie manchmal im Bauch eines erlegten Affen finden. Damit können sie Zucker, Cola, Red Bull und vor allem Munition kaufen. Zurück im Wald lassen sie Coladosen und Batterien einfach liegen, an den natürlichen Abbau von Biomaterial gewöhnt, sind sie sich nicht bewusst, dass der Zivilisationsmüll liegen bleibt und die Batterien die Flüsse vergiften.

Sauberes Wasser wird auch zur Herstellung von Sagomehl benötigt. Die Sagopalme wird am Wasser mit einem harten Holz geschlagen und geschält. Das unter der Rinde liegende Mark wird grob geraspelt und unter Hinzufügung von Was-

ser zerstampft, bis sich die enthaltene Stärke löst. Das getrocknete Mehl wird zum Essen mit heissem Wasser übergossen und zu Kugeln geformt.

### Veränderungen

Die traditionelle Lebensweise pflegen allerdings nur noch wenige Familien. Die meisten haben, für den Preis einer Strasse und etwas Bargeld, ihr Land der Holzfirma verkauft und arbeiten teilweise selber als Holzfäller. Auch der Onkel von Peng Megut hat sein Land und sogar ein Stück von Pengs Land weggeben. Peng Megut selbst kämpft um sein Land. Er hat, was er benötigt. „Der Wald ist unser Supermarkt“, sagt er. Er braucht keine Strasse, und was soll er mit dem Geld? Er könnte sich ein Haus bauen, ein Fernsehgerät, ein Motorrad und einen Kühlschrank kaufen, und das Geld wäre weg.

Für eine Tonne Holz gibt es manchmal nicht mehr als 20 Rappen. Also wehrt er sich gegen die Holzfällernfirma. Dabei helfen ihm die Karten, die mit Hilfe des Bruno-Manser-Fonds erstellt wurden. Als 2018 die Holzfäller in Begleitung der Polizei vor den Barrikaden erschienen, mussten sie die Bulldozer abschalten, denn ohne die Erlaubnis von Peng Megut kann kein Holz geschlagen werden.

Peng Megut und Tomas Wüthrich wurden Freunde. Peng bat den Fotografen, ein realistisches Bild des Lebens der Penan in die Welt zu tragen; unter anderem erschien 2018 ein von Tomas Wüthrich illustrierter Artikel in der Zeitschrift Geo. 2019 gab der Fotograf ein eigenes Buch über die Penan heraus, gedruckt auf wasserfestem Rock Paper, das ganz ohne Holz und Wasser hergestellt wird. Er selbst habe sich durch die Erfahrungen der letzten Jahre verändert, sagt Tomas Wüthrich. Er habe gelernt, im Moment zu leben und keine Angst vor der Zukunft zu haben, zu teilen und sein Haus für Fremde zu öffnen. (Text: DR; Bilder: © Tomas Wüthrich)

*Tomas Wüthrich, Doomed Paradise. Englisch, deutsch und Penan, mit Texten von Ian Mackenzie und Lukas Straumann. Scheidegger & Spiess 2019, 50 Franken. Das Buch ist im Songtsen House erhältlich. Signierte Originalfotos können direkt bei Tomas Wüthrich bestellt werden.*

## 4 | Veranstaltungen

**Donnerstag, 20. August 2020**

Weitere Daten:

10.9., 29.10., 19.11., 10.12.

**19.30 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

**Sonntag, 30. August**

**Besammling: Talstation**

**Gemsstock-Bahn: 10.30 Uhr**

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 2 nach Lugano, umsteigen in Arth (ab 9:09, Richtung Airolo, IR 26), umsteigen in Göschenen (ab 10:14, Ankunft Andermatt 10:24),

danach in 5 Minuten zu Fuss zur Bergbahn Gemsstock.

**Montag, 31. August**

**in der Regel alle 2 Wochen**

14.9., 28.9., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12., 28.12.

**19.30–21 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

**Freitag, 4. September**

**19.30 Uhr**

**Songtsen House**

**Samstag, 5. September**

**17 Uhr**

**Skino, Poststr. 27, Schaan**

Eintritt: Fr. 15.–

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

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

### **Ausflug zu den Yaks am Gotthard– am Gemsstock in Andermatt**

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 uralten Tiere aus Tibet in voller Freiheit ohne Umzäunungen unterhalb des Gemsstocks grasen. Vor Ort bilden wir zwei Gruppen: Die erste Gruppe, die Sportlichen, wandert in ca. 2 Stunden die ungefähr 500 Höhenmeter über einen Bergwanderweg bis zur Gurschenalp. Dort werden sie die über 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, 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](mailto:anmeldung@songtsenhouse.ch) (Name, Rückrufnummer oder Email-Adresse und Anzahl Personen mitteilen). Telefon am Reisetag: 079 549 40 13

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

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



### **Bevor Buddha in die Berge kam**

**Vorbuddhistische Kultur in Ladakh, Zaskar und Spiti  
Film von und mit Peter van Ham**

In den abgelegenen Tälern des westlichen Himalaya, in den Gebieten von Ladakh, Zaskar und Spiti, hat seit Jahrtausenden eine Kultur überlebt, deren Ursprung weit in die vorbuddhistische Zeit reicht. Ihre Symbole, Rituale und Vorstellungen sind in allen drei Regionen recht ähnlich.





In zum Teil erst jüngst zugänglich gewordenen Gebieten zwischen 3000 und 5000 Metern Höhe begibt sich dieser Film auf Spurensuche nach dem Ursprung der Kultur des Himalaya-Raums und findet in intensiven, hier erstmals veröffentlichten Aufnahmen erstaunliche Antworten – in den Ritualen der Mönche des Klosters Lamayuru in Ladakh, einer Hochzeit, oder in Festen der Minaro, der letzten am unteren Indus lebenden Indoarier. Peter van Ham – uns bekannt u. a. durch die Verwandlung des Songtsen House in eine kleine Kopie des Klosters Alchi – kommentiert seinen Film und stellt sich den Fragen des Publikums.

Dauer des Films: 69 Min.

Der Autor, Kurator, Filmemacher und Volksschullehrer forscht seit Jahrzehnten im Himalaya-Raum; seine Erkenntnisse veröffentlicht er in zahlreichen reich illustrierten Büchern. Er ist Fellow der Royal Geographic Society, der Royal Asiatic Society und des Explorer Club.

**Donnerstag, 10. September**

Weitere Daten:

29.10., 19.11., 10.12.

**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, 11. September**

**19.30 Uhr**

Eintritt frei, Kollekte



**One Says No – Einer sagt nein**

Dokumentarfilm von Zhao Dayong

**mit Skype-Gespräch mit Regisseur und Produzent**

Nur wenige Chinesen wagen es Widerstand zu leisten. Ah Zhong hat alles riskiert und sich erfolgreich gegen die Vertreibung aus seinem Haus gewehrt, als sein Dorf der modernen Grossstadt Guangzhou (Kanton) einverleibt werden sollte. Den Behörden gelten die alten Häuser als „Schandfleck“ im nunmehr modernen Finanzdistrikt. Der Film begleitet Ah Zhong und seine Familie bei ihrem Kampf.

Dauer: 96 min., chinesisch mit chinesischen und englischen UT

Anschliessend führt der Filmkurator Primo Mazzoni ein Skype-Gespräch mit dem Regisseur Zhao Dayong und dem Produzenten Zhu Rikun. Zhao Dayong wurde 1970 in Nordostchina geboren und lebt heute in New York, seit 2004 als unabhängiger Filmemacher. Seine Filme wurden mehrfach preisgekrönt.

Trailer: [https://youtu.be/m\\_WTAOF8Nvw](https://youtu.be/m_WTAOF8Nvw)

**Sonntag, 13. September 2020**

Weitere Daten:

11.10., 15.11., 13.12.

**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, 18. September 2020**  
**19.30 Uhr**  
Eintritt frei, Kollekte



Indonesien-Reihe (2)  
**Ein Jahr in der Hölle**  
Spielfilm von Peter Weir



Der Film spielt 1965, als es in Indonesien zum blutigen Sturz der mit den Kommunisten sympathisierenden Regierung Sukarno kam. Die brutale Verfolgung angeblicher Kommunisten und das Massaker an Millionen Menschen traumatisieren das Land bis heute.

Der australische Reporter Guy Hamilton (Mel Gibson) lernt bei seinem ersten Auslandseinsatz in Jakarta den kleinwüchsigen Fotografen Billy Kwan (Linda Hunt) kennen. Billy bietet Guy einen Deal an: Er stellt ihm seine exzellenten Kontakte zur Verfügung, dafür beschäftigt Guy ihn als Fotografen. Durch Billy lernt Hamilton die britische Botschaftsangestellte Jill Bryant (Sigourney Weaver) kennen und lieben. Jill warnt Guy vor dem unmittelbar bevorstehenden Bürgerkrieg. Aber selbst die Information, dass Guys Name auf der Todesliste der Kommunisten steht, kann ihn nicht von weiteren Recherchen abhalten.

Als die Kämpfe beginnen, gerät Guy zwischen die Fronten und wird von Regierungssoldaten schwer verletzt, wobei er beinahe erblindet.

Dauer: 117 Min., deutsch

**Samstag, 26. September**  
**9.30–13 Uhr**  
Kurskosten: Fr. 120.–

**Anmeldung:** Bis spätestens 19. September 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.

**Samstag, 26. September**  
**Türöffnung: 16.30 Uhr**  
**Geschäftlicher Teil: 17 Uhr**

**Mitgliederversammlung des**  
**Vereins Tibet Songtsen House**  
mit Apéro Riche

Lassen Sie sich über das vergangene Jahr mit seinen Highlights orientieren. Wir können Ihnen ferner auch einige Perlen in den kommenden Programmen vorstellen.

Anschliessend laden wir Sie zu einem Apéro riche ein. Gerne ergreifen wir die Gelegenheit, uns bei Ihnen persönlich für Ihre Unterstützung zu danken.

**Donnerstag, 1. Oktober 2020**  
**19.30 Uhr**  
 Eintritt frei



## **Vermählte und ihre Beschützer** **Hochzeitsrituale im tibetischen Buddhismus** in Zusammenarbeit mit dem Forum der Religionen

Dechen Kaning berichtet von den Bräuchen und mehrtägigen Feiern rund um eine traditionelle tibetische Hochzeit. Die Rituale sollen für die Neuvermählten glückverheissende Umstände schaffen und dafür sorgen, dass ihnen ihre weltlichen und geistigen Beschützer wohlgesinnt sind. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Wir bitten um Anmeldung per Email oder Telefon bis spätestens eine Woche vor dem Termin.

**Freitag, 2. Oktober**  
**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 hat er das Land, dessen Bild bei uns von Krieg und Gewalt bestimmt wird, mit fotografischem Blick bereist. Trotz den oftmals durch Sicherheitsprobleme 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.

## 8 | Veranstaltungen

Freitag, 9. Oktober 2020

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



### Out of Paradise

#### Mongolischer Film von und mit Batbayar Chogsom

Der Film erzählt von einem mongolischen Nomadenpaar, Dorj und seiner schwangeren Frau Suren, die nach zwei Fehlgeburten ihr Kind in einem Spital zur Welt bringen möchte. So begeben sie sich auf den Weg in die Hauptstadt Ulaanbaatar. Da sie aber ohne gültige Papiere die Kosten für die Behandlung zum voraus begleichen müssen, beauftragt Suren ihren Mann, den Hochzeitsschmuck zu versetzen. Dorj verliert einen Teil davon und schlägt sich im Dschungel der Grossstadt durch, um doch noch an Geld zu kommen. Derweilen liegt seine Frau in den Wehen und wartet auf ihn. Das Road Movie lehrt uns einiges über die Gebräuche, das Denken und Fühlen der mongolischen Bevölkerung.

Der Filmemacher Batbayar Chogsom wurde 1974 in Ulaanbaatar geboren und kam 2000 für ein Studium in die Schweiz. Als extrem strengen Filmkritiker forderten ihn seine Freunde auf, doch selbst einen Film zu drehen, was er auch tat, obwohl er mit massiven Finanzierungsschwierigkeiten zu kämpfen hatte. Mit seinem Erstling „Out of Paradise“ gewann er in Folge 2018 den Hauptpreis „Bester Film“ beim 21. Internationalen Filmfestival in Shanghai.

Sonntag, 11. Oktober

Weitere Daten: 15.11., 13.12.

Türöffnung 10 Uhr

10.30–11.30 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

### Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

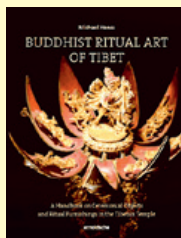
INFO: Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

## Buchtipps – Neuerscheinung von Michael Henss

### Buddhist Ritual Art of Tibet

ist das erste umfassende Nachschlagewerk zu den zahlreichen Ritualgegenständen und Ritualen im tibetischen Buddhismus und durch die reiche Bebilderung und gute Nutzbarkeit auch für nicht spezialisierte Leserinnen und Leser von Interesse. Kaum in einer anderen religiösen Praxis kommt neben figürlichen Bildwerken, den Zeremonialobjekten und den Ritualabläufen – viele davon bei uns noch kaum bekannt – eine so wesentliche Rolle zu wie in der Vajrayana-Tradition der Himalaya-Länder. In 18 Kapiteln werden die verschiedenen Formen und Funktionen, symbolischen Bedeutungen, historischen Ursprünge und Anwendungen mit ihren tibetischen, Sanskrit- und englischen Bezeichnungen vorgestellt und oft zum ersten Mal abgebildet: Stupas, Geis-

terfallen, Orakelspiegel, rituelle Musikinstrumente und Textilien, Schreine, Maskenzeremonien und vieles mehr. Dieses herausragende Standardwerk basiert auf zahlreichen tibetischen Quellentexten, Inschriften und mündlichen Überlieferungen von noch lebenden tibetischen Ritualmeistern, unter anderem auch des Dalai Lama.



Buddhist Ritual Art of Tibet.  
A Handbook on Ceremonial  
Objects and Ritual Furnishings  
in the Tibetan Temple.  
470 S., 575 Abb.  
Songtsen-House-Preis:  
Fr. 95.–



**Freitag, 16. Oktober 2020**

**19.30 Uhr**

Eintritt frei,

Kollekte zugunsten des Projekts



## **Ladakh – Alltag und Schule in „Klein-Tibet“**

### **Bildervortrag von Dolma Tethong und Margrit Wälti**

Dolma Tethong, Präsidentin der Aktion Ladakh, und Margrit Wälti, Vorstandsmitglied, erzählen vom Alltag in Ladakh und zeigen Bilder von der faszinierenden Landschaft und dem Leben in buddhistischer Tradition.

Sie stellen auch ihr Projekt vor, in dem es darum geht, in Zusammenarbeit mit ladakhischen Lehrpersonen Ideen zu einem praxisbezogenen und sinnhaften Unterricht zu entwickeln und so den Dorfkindern eine gute Schulbildung zu ermöglichen.

**Freitag, 23. Oktober**

**19.30 Uhr**

Eintritt: Fr. 15.–



## **Forschung und Familienleben in Myanmar**

### **Bildervortrag von Georg Winterberger**

Mawlamyine, die Hauptstadt des Mon-Staates im Süden Myanmars, steht im Zentrum der wirtschaftsethnologischen Forschungstätigkeit von Georg Winterberger. Er lebte einige Zeit mit seiner Frau und den beiden Kindern in der mittelgrossen Provinzstadt, in der es weder internationale Schulen noch eine Gesundheitsversorgung nach westlichem Standard gibt. Das Leben der Familie drehte sich unter anderem um Yogakurse, Auseinandersetzungen zwischen Kindern und Eltern über den Besuch des Kindergartens und um die Treffen der wenigen Expats, aber auch um Besichtigungen von mystischen Grotten, vergoldeten Buddha-Statuen und traditionellem Handwerk.

Der reich bebilderte Vortrag gibt nicht nur einen Einblick ins Leben und Wirken eines Forschers und seiner Familie, sondern auch in die Lebensweise der Bevölkerung in Myanmar.

Georg Winterberger ist Ethnologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sozialanthropologie und Empirische Kulturwissenschaft der Universität Zürich. Zurzeit erforscht er die Übergangsphase des südostasiatischen Staates.

**Donnerstag, 29. Oktober**

Weitere Daten: 19.11., 10.12.

**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, 6. November**

**19.30–21 Uhr**

Eintritt: Fr. 15.–

## **Warum Ignoranz gegenüber China gefährlich ist**

### **Referat der Sinologin Claudia Wirz**

Die attraktiven Möglichkeiten, in der Volksrepublik China Geld zu verdienen, haben den Westen blind gemacht für die Tatsache, dass in dem Land nach wie vor eine Diktatur herrscht, die ihre Gegner mit gnadenloser Konsequenz verfolgt, beseitigt und zum Schweigen bringt. Die Kommunistische Partei Chinas hat sich spätestens mit dem Amtsantritt von Xi Jinping aufgemacht, die Welt zu erobern.





Gezielt unterwandert sie die westlichen Strukturen, kauft Schlüsselindustrien auf und schafft Abhängigkeiten. Der Westen setzt diesen Aktivitäten nichts entgegen, sei es aus Unwissen oder Desinteresse. Um mit der neuen Supermacht umzugehen, eine weitere Machtausweitung zu verhindern und Strategien gegen das Streben nach Hegemonie zu entwickeln, brauchen wir aber dringend mehr Wissen über China.

Claudia Wirz ist freie Publizistin und Sinologin. Sie hat von 1985 bis 1988 in der Volksrepublik studiert und ist seither unzählige Male nach Festlandchina und Hongkong zurückgekehrt. Wie viele Journalisten erhält sie – wenn überhaupt – nur noch unter besonders restriktiven Bedingungen ein Visum.

**Samstag, 7. November 2020**  
**18 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. Anschl. sind alle zum traditionellen Apéro Riche eingeladen.



**Freitag, 13. November**  
**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 unbekanntere Zeremonien und Kultobjekte aus dem tantrischen Buddhismus vor: Geisterfallen, Orakelspiegel, Zauberwaffen und kunstvolle Opfergaben. Er präsentiert Teile seines nach mehrjähriger Forschung verfassten Buches „Buddhist Ritual Art of Tibet“, 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, 14. November 2020**  
**17–18 Uhr**  
Eintritt frei

## **Mandala-Ausstellung von J. Frischknecht**

Mandalas stehen im Mittelpunkt des Lebens von Johannes Frischknecht. Seit mehr als 50 Jahren malt er seine Kreise, die ihn „zum Ursprung zurückführen und binden“. Sie sind der rote Faden in einem bewegten Leben, das die unendliche Vielfalt der Kulturen auf unserem Planeten zu verstehen und zu vermitteln sucht. Frischknechts Mandalas entsprechen nicht der tibetischen Ikonografie, sie sind Werke seiner Inspiration und Frucht seiner intensiven Beschäftigung mit dem Buddhismus und drücken sein Bedürfnis nach Einheit auf ganz ungewöhnliche, kraftvolle Weise aus.



Der Globetrotter Johannes Frischknecht fühlt sich in Asien und Afrika wohler als in der Schweiz, die ihm zu klein geworden ist. Er befasst sich seit 1972 mit dem Buddhismus. An der Library of Tibetan Works and Archives in Dharamsala studierte er Kunst und Philosophie. 1995 autorisierte ihn Gangten Tulku, den Dharma zu lehren.

Joachim Glaus von der Meditationsvereinigung Rigpa stellt den Künstler vor. Wir laden bei einem Apéro zu einer ersten Besichtigung ein. Die Ausstellung bleibt bis über den Jahreswechsel bestehen.

**Samstag, 14. November**  
**19.30 Uhr**  
Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

## **Konzert mit Sitar und Tabla**

**mit Hans Wettstein und Shrirang Mirajkar**

Wir freuen uns auf zwei virtuose, authentische Musiker, die uns mit klassischer indischer Musik in die Sphären indischer Ragas entführen werden. Hans Wettstein hat sich der Sitar verschrieben. Zwölf Jahre hat er im indischen Varanasi bei bekannten Meistern indische Musik studiert. Als Reisespezialist ist er seit über 30 Jahren in Indien und dem Himalaya unterwegs. Shrirang Mirajkar kommt aus Pune (Indien) und wohnt in Freienstein. Er ist in einer Umgebung mit einer reichen Musiktradition aufgewachsen und lernte Tabla u. a. bei Ustad Gulam Rasool Khan und Swapan Chaudhuri.



**Sonntag, 15. November**  
**10.30–11.30 Uhr**  
Weiteres Datum: 13.12.  
**Türöffnung 10 Uhr**  
Eintritt: Fr. 30.–

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

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

**Donnerstag, 19. November**  
Weiteres Datum: 10.12.  
**19.30 Uhr**  
Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

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

## 12 | Veranstaltungen

Freitag, 20. November 2020  
19.30–21 Uhr  
Eintritt frei, Kollekte



### Drei Jahre, drei Monate und drei Tage Retreat in Bhutan

**Lesung mit Klod Novak**

Die Gesellschaft Schweiz-Bhutan und das Songtsen House laden zu einem exklusiven und persönlichen Abend mit der Buddhistin Klod Novak ein, die sich für ein Retreat von drei Jahren, drei Monaten und drei Tagen in Bhutan aufhielt. In Abgeschiedenheit, ohne Elektrizität und Verbindung zur Aussenwelt, stellte sich die Autorin äusserst kargen Lebensbedingungen und einem enormen Arbeitsprogramm im Rahmen eines internationalen Pilotprojekts.

In ihrem Buch „Bergwerk oder der Gesang der Nangsälma“ beschreibt Klod Nowak alias Yeshe Lhamo tagebuchähnlich ihre Erlebnisse und Erfahrungen während einer traditionellen Dreijahresklausur. Sie wird an diesem Abend auf die buddhistische Tradition der Retreats eingehen, einige Texte aus ihrem Buch lesen, von einem abenteuerlichen Prozess erzählen und Fragen der Anwesenden beantworten.

Freitag, 27. November  
19.30 Uhr  
Eintritt frei, Kollekte

### The Snowpiercer

**Hommage an den koreanischen Oscar-Preisträger  
Bong Joon-Ho, 2. Teil**

Dem koreanischen Regisseur Bong Joon-Ho gelang etwas Einzigartiges: Er erhielt dieses Jahr, das erste Mal in der Geschichte der Oscar-Preisverleihungen, für einen nicht-englischsprachigen Film einen Oscar in der Königs-kategorie „bester Film“. „Parasite“ ist eine mehrfach preisgekrönte Gesellschaftssatire aus dem Jahr 2019.

Wir möchten Bong Joon-Ho mit einer kleinen Retrospektive würdigen. Als zweiten Film zeigen wir „The Snowpiercer“, der im Jahr 2031 spielt, in einer infolge eines Klimaexperiments entstandenen Eiszeit mit nur wenigen Überlebenden. Diese leben in einem gigantischen Zug, dem Snowpiercer, der die Erde umfährt, ohne anzuhalten. In diesem futuristischen Mikrokosmos ist eine Klassenhierarchie entstanden, gegen die eine kämpferische Gruppe aufbegehrt.

Für den Film engagierte Bong Joon-Ho international bekannte Schauspieler wie Chris Evans (Captain America), Tilda Swinton, John Hurt und andere. Vorlage des 2013 entstandenen Films ist ein französischer Comic mit dem Titel „Le Transperceneige“.

Dauer: 126 min., englisch mit französischen UT





Volkshaus Zürich  
Gelber oder Grüner Saal  
Freitag, 4. Dezember  
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



## Die Kronzeugin aus der Hölle Ostturkestans mit Sayragul Sauytbay

Dank Recherchen von Forschern und Augenzeugen sind die Arbeits- und Umerziehungslager in Ostturkestan (Xinjiang), in denen etwa ein Zehntel der uigurischen Bevölkerung gefangen gehalten wird, weltbekannt. Die Kasachin Sayragul Sauytbay ist eine ausserordentliche Augenzeugin, die die Lager von innen kennt und als Beamtin Zugang zu Dokumenten hatte, die das Streben Chinas nach weltweiter Dominanz belegen.

Sayragul Sauytbay studierte Medizin in Xinjiang und war danach beim Staat angestellt. Als die kasachische Minderheit immer mehr unter Druck kam, reisten ihr Mann und die Kinder nach Kasachstan aus. Trotz Druckversuchen der Behörden weigerte sie sich, ihre Familie zurückzuholen, und kam darauf in ein Lager. Nach ihrer Freilassung flüchtete sie nach Kasachstan und erhielt später mit ihrer Familie Asyl in Schweden. In diesem Jahr wurde sie vom Aussenministerium der USA mit dem International Women of Courage Award ausgezeichnet.

Frau Sauytbay, ihre Übersetzerin sowie eine Vertreterin von Amnesty International und der Präsident der Uiguren-Vereinigung in der Schweiz, Endili Memetkerim, sind bei uns im Volkshaus zu Gast.

Die Veranstaltung ist Teil unserer Reihe „Chinas Aufstieg – eine Bedrohung für die Völker?“

Ihre Erlebnisse hat die Kasachin mit der Co-Autorin Alexandra Cavalius (die bereits die Biografie von Rebyia Kadeer mitverfasste) unter dem Titel „Die Kronzeugin“ veröffentlicht (Europa Verlag 2020). Das Buch ist vor Ort erhältlich.

Samstag, 5. Dezember  
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 Kleingebäck stöbern Sie in aller Ruhe in unserem Sortiment an Büchern, tibetischen Handarbeiten und Geschenkartikeln aus Nepal. Sie können in aller Ruhe die künstlerischen Mandala-Bilder von Johannes Frischknecht anschauen und erwerben.

Donnerstag, 10. Dezember  
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

## Weisheitsmeditation

mit Lama Kunsang Rinpoche

### Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

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



## 14 | Regelmässige Veranstaltungen

In der Regel alle 2 Wochen  
am Montag

31.8., 14.9., 28.9., 19.10.,  
2.11., 16.11., 30.11., 14.12.,  
28.12.

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.



Jeweils Sonntag

13.9., 11.10., 15.11., 13.12.

Türöffnung 10 Uhr

10.30–11.30 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



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.–

### Lu Jong mit Rose-Marie 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.ausculpto-disco.ch](http://www.ausculpto-disco.ch) oder 076 436 98 53





**Donnerstag**

20.8., 10.9., 29.10.,  
19.11., 10.12.

**19.30–21 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](http://www.drikung.ch)) mit langjähriger Meditations- und Lehrerfahrung.

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

**Jeden Sonntag**

**14–17 Uhr**

## **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 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 Wenig-  
verdienende 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.

**INFO:** [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

- 20.8. Meditation mit Lama Kunsang
- 30.8. Yak-Ausflug nach Andermatt
- 31.8. Tai Chi mit Dolma
- 4.9. Ladakh-Film mit Peter van Ham
- 10.9. Meditation mit Lama Kunsang
- 11.9. China-Dokfilm mit Primo Mazzoni
- 13.9. Klangmeditation mit Rolf Züsi
- 18.9. Indonesien-Film, Peter Weir
- 26.9. Lu Jong Workshop
- 26.9. Mitgliederversammlung  
Songtsen House
- 1.10. Hochzeit im Buddhismus
- 2.10. Durch Afghanistan mit J. Poncar
- 9.10. Mongolei-Film mit Bat Chogsom
- 11.10. Klangmeditation mit Rolf Züsi
- 16.10. Ladakh mit Dolma Tethong
- 23.10. Mit der Familie in Myanmar
- 29.10. Meditation mit Lama Kunsang
- 6.11. Chinas Aufstieg von Claudia Wirz
- 7.11. Frauenfussball in Nepal, Malin Gut
- 13.11. Rituale und Magie im Buddhismus  
mit Michael Henss
- 14.11. Rudra-Konzert &  
Mandala-Vernissage
- 15.11. Klangmeditation mit Rolf Züsi
- 19.11. Meditation mit Lama Kunsang
- 20.11. Retreat in Bhutan, Klod Novak
- 27.11. Korea-Film von Bong Joon-Ho

## 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)

Hinweis auf das nächste Programm:  
Erscheint im November 2020

## 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.

## Songtsen House in Corona-Zeiten

Bei Besucherzahlen, welche die Einhaltung der Abstandsvorgaben nicht mehr ermöglichen, herrscht Maskenpflicht. Wir bitten Sie auf alle Fälle eine Maske mitzubringen. Sie geben, falls nötig, auch Masken ab.

## 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**

## 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.



## Unterstützen Sie uns

Wir suchen Personen, die uns als Aktiv- oder Vorstandsmitglieder unterstützen möchten, insbesondere im Bereich PR/Werbung. Auch wer uns an Anlässen oder bei administrativen Arbeiten helfen kann, ist immer herzlich willkommen. Sie sollten per Email erreichbar sein: [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch).



**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**