

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

Programm

Von Dezember 2020 bis April 2021



Foto: Hermann Kreuzmann

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.

Chinas Aufstieg – eine Bedrohung für die Weltgemeinschaft?

In den folgenden Monaten steht im Songtsen House die Weltmacht China im Zentrum unseres Programms

Wenn Sie dieses Programm lesen, werden die Präsidentschaftswahlen in den USA vorbei sein, und es wird klar sein, ob das bizarre Twitter-Gewitter der letzten vier Jahre eine Fortsetzung findet oder nicht. In den letzten Jahren und Monaten konzentriert sich die öffentliche Berichterstattung, nebst der Pandemie, auf die Ereignisse im nicht so fernen Westen. Die geopolitische Gefahr am anderen Ende der Welt, im Fernen Osten, geht dabei gern vergessen.

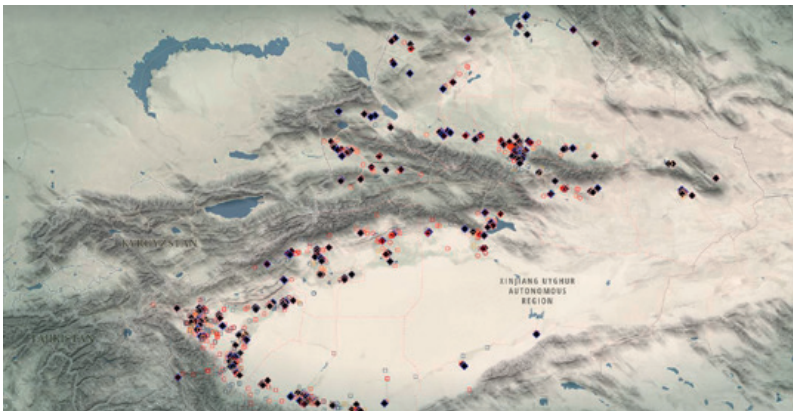
Politische Entwicklung

Die chinesische Regierung unter dem Präsidenten Xi Jinping nutzt die Zeit, in der sie ausserhalb des Rampenlichts der Weltöffentlichkeit steht, um die Kontrolle im Innern und ihre Expansionspläne gegen aussen massiv zu verstärken. Das Tracing während der Pandemie wird dazu missbraucht, nicht nur die Bewohner Ostturkestans, sondern alle Bewohnerinnen und Bewohner auf Schritt und Tritt zu verfolgen und die ermittelten Daten für repressive Massnahmen zu nutzen. In diesem Jahr erfolgte der endgültige Bruch des Vertrags von 1997 über die Teilsouveränität Hongkongs. Militärische Manöver im Chinesischen Meer, Aggressionen gegenüber Taiwan und Japan und undurchsichtige Scharmützel an der indisch-

chinesischen Grenze sind die sichtbaren Zeichen chinesischer Hegemoniepläne; etwas weniger offensichtlich ist die ökonomische Infiltration von Ländern in Asien, Afrika, Südamerika und Europa, das Ausnutzen westlicher Wirtschaftsboykotte für Einflussnahmen in zahlreichen Ländern, die zunehmende Bedeutung chinesischer Unternehmen im digitalen Bereich, der Einkauf in oder Aufkauf westlicher Infrastruktur und westlicher Firmen (Syngenta!) und die Verstärkung geopolitisch wichtiger Verbindungen, nicht zuletzt über die „Neue Seidenstrasse“.

Schlafen die Schweizer Behörden?

Während sich andere Länder Gedanken über den zunehmenden chinesischen Einfluss im Westen – beispielsweise durch eine Implementierung des 5G-Systems durch chinesische Unternehmen – zu machen beginnen, scheinen die Schweizer Behörden mögliche negative Folgen einer Zusammenarbeit mit der chinesischen Regierung zu ignorieren oder zumindest zu unterschätzen. In letzter Zeit wurde die Beteiligung am Ausbau der „Neuen Seidenstrasse“ beschlossen, und ans Licht kamen die Chinafreundlichkeit von Experten im Staatssekretariat für Migration SEM sowie das sogenannte Migrationsabkommen,



*Karte von 381
Umerziehungslagern in
Xinjiang (volle Quadrate)*

*Quelle: Australian Strategic
Policy Institute,
<https://sjdp.aspi.org.au/>*

gemäss dem chinesische Beamte in der Schweiz ermitteln dürfen. Entwicklungen, die nicht allein die hier ansässigen Menschen aus Tibet und Hongkong beunruhigen sollten.

Unser Programm

Wir haben uns bereits in der Vergangenheit mit der China-Problematik beschäftigt, zum Beispiel mit unseren Anlässen zur Lage in Tibet und Ostturkestan (u. a. mit Rebiya Kadeer am 26.11.2010 und einem Podium zur Menschenrechtslage am 14.12.18), zum Einfluss Chinas auf die buddhistische Gemeinschaft (Shugden, 13.10.17 / Buddhismus in China, 20.9.19) und auf die Nachbarländer (Hunza, 19.1.18), mit den China-Filmen von Luc Schaedler und in der Reihe mit chinesischen Dokumentarfilmen aus dem „Untergrund“ („Filme, die es nicht gibt“). Beachten Sie dazu auch unsere Rückblicke unter Publikationen:

www.songtsenhouse.ch/CMS4.ASPX?NID=27

In unserer Reihe „Chinas Aufstieg – eine Bedrohung für die Weltgemeinschaft?“ möchten wir uns vermehrt mit dem Thema beschäftigen. Wir wollen durchaus engagiert, aber differenziert die

Lage innerhalb Chinas und die Position Chinas in der Welt unter die Lupe nehmen. In den kommenden Monaten können Sie sich aus erster Hand über die unvorstellbaren Umstände in Chinas Umerziehungslagern und über geheime Pläne der chinesischen Regierung informieren (**Die Kronzeugin aus der Hölle Ostturkestans** am 11. Dezember 2020), wie auch über den skrupellosen Umgang der chinesischen Regierung mit ihren Bürgerinnen und Bürgern (Dokumentarfilm **One Says No** mit Diskussion am 18. Dezember). Hintergründe liefert die Sinologin Claudia Wirz in ihrem Vortrag mit dem Titel **Warum Ignoranz gegenüber China gefährlich ist** am 16. April 2021. Der Film **Tigernase** von Lob-sang Tashi Sotrug über den kürzlich verstorbenen tibetischen Dissidenten Takna Jigme Sangpo (12. März 2021) wirft ein Licht auf die chinesische Unterdrückung der tibetischen Bevölkerung, die sich seit Sangpos Inhaftierung in den 80er und 90er Jahren des letzten Jahrhunderts noch massiv verschärft hat. Über die Durchführung informieren wir auf unserer Webseite www.songtsenhouse.ch, auf Facebook und im Newsletter. Für die folgenden Programme sind weitere Veranstaltungen geplant. (DR)

Buchtipps – Die Kronzeugin

von Sayragul Sauytbay und Alexandra Cavelius

Sayragul Sauytbay, geboren 1977 in dem autonomen kasachischen Bezirk Ili in der chinesischen Provinz Xinjiang, ist Kronzeugin gegen ein Regime, das die eigene Bevölkerung in einem unerträglichen Mass verfolgt und drangsaliert. 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 musste darauf in einem Lager als Auszubildnerin arbeiten. Nach ihrer Freilassung flüchtete sie und erhielt später mit ihrer Familie Asyl in Schweden. In diesem Jahr wurde sie vom Aussenministerium der USA mit dem International Women of Cou-

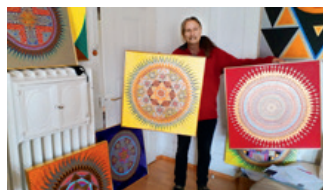
rage Award ausgezeichnet. Alexandra Cavelius ist freie Autorin und Journalistin. Sie publiziert in renommierten Magazinen und verfasste in mehrere Sprachen übersetzte Bestseller wie „Die Himmelstürmerin“ und „Leila – ein bosnisches Mädchen“.

Die Autorin Alexandra Cavelius hat Sauytbay mehrmals interviewt, ihr gemeinsames Buch 'Die Kronzeugin – Eine Staatsbeamtin über ihre Flucht aus der Hölle der Lager und Chinas Griff nach der Weltherrschaft' legt Zeugnis ab von den geheimen Strukturen der Lager, medizinischen Experimenten und Folter. (NZZ am Sonntag, 28.6.20)

Am 11. Dezember 2020 findet im Kirchgemeindehaus St. Jacob ein Anlass mit den beiden Autorinnen statt.

4 | Veranstaltungen

Samstag, 5. Dezember 2020
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. Soeben ist wieder ein Posten der beliebten warmen Filzpantoffeln aus der Mongolei eingetroffen – geeignet für freiwillige und unfreiwillige Stubenhocker. Sie können ferner 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“.

Maximal 9 Teilnehmende. Bitte anmelden unter infomeditation@gmx.ch. Ihre Daten werden registriert.

Freitag, 11. Dezember
19.30 Uhr

Kirchgemeindehaus
St. Jakob
Stauffacherstrasse 8/10
Zürich
Grosser Saal
Eintritt: Fr. 18.–

Die Kronzeugin aus der Hölle Ostturkestans

Vortrag und Diskussion mit der Dissidentin

Sayragul Sauytbay

Dank Recherchen von Forschern und Augenzeugen sind die Arbeits- und Umerziehungslager in Ostturkestan (Xinjiang) mit über einer Million Insassen, vor allem uigurischer Abstammung, weltbekannt. Die Kasachin Sayragul Sauytbay ist eine aussergewöhnliche 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 konnte sie flüchten 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 der Gesellschaft für bedrohte Völker und der Präsident der Uiguren-Vereinigung in der Schweiz, Endili Memetkerim, sind zu Gast.

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

Ihre Erlebnisse hat die Kasachin mit der Co-Autorin Alexandra Cavelius (die bereits die Biografie von Rebyia Kadeer mitverfasste) unter dem Titel „Die Kronzeugin“ veröffentlicht (Europaverlag 2020). Das Buch ist ab sofort im Onlineshop des Songtsen House und vor Ort für Fr. 28.– erhältlich.



Sonntag, 13. Dezember 2020
einmal monatlich
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, 14. Dezember
in der Regel alle 2 Wochen
nächster Termin: 28.12.
19.30–21 Uhr
Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Details und alle Termine siehe Rubrik
„Regelmässige Veranstaltungen“.



Freitag, 18. Dezember
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte

One Says No – Einer sagt nein

Dokumentarfilm von Zhao Dayong

Gespräch mit Primo Mazzoni und Yunlong Song

Nur wenige Chinesen wagen es, dem korrupten politischen und wirtschaftlichen System zu widerstehen. Familienvater Ah Zhong hat alles riskiert und sich erfolgreich gegen die Vertreibung aus seinem Haus gewehrt, als sein Dorf Yangji der modernen Grossstadt Guangzhou (Kanton) einverleibt werden sollte. Für seinen Sieg bezahlte er allerdings einen hohen Preis. Für die Behörden gelten die alten Häuser als „Schandfleck“ im inzwischen zum Finanzdistrikt gewordenen Stadtteil.

Der Dokumentarfilm begleitet Ah Zhong und seine Familie bei ihrem Kampf.

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

Zhao Dayong wurde 1970 in Nordostchina geboren und lebt heute in New York. Er begann als Maler und wandte sich ab den späten 1990er Jahren der Werbefilmregie zu. Seit 2004 ist er als unabhängiger Filmemacher tätig und dreht sowohl Dokumentar- als auch Spielfilme. Seine Werke wurden oft an internationalen Filmfestivals gezeigt und erhielten internationale Preise.

INFO: Trailer: https://youtu.be/m_WTAOF8Nvw

**C
H
I
N
A**



Sonntag, 3. Januar
einmal monatlich
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, 14. Januar
19.30 Uhr
Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

INFO: Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Maximal 9 Teilnehmende. Bitte anmelden unter infomeditation@gmx.ch. Ihre Daten werden registriert.

6 | Veranstaltungen

Freitag, 15. Januar 2021

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Familienreise auf der Seidenstrasse

Bildervortrag von Fausta Nicca

Vor vier Jahren unternahm Fausta Nicca mit ihrem Mann und ihrem viereinhalbjährigen Sohn eine drei Monate lange Traumreise auf der Seidenstrasse: von Iran über Turkmenistan und Usbekistan in ihr Lieblingsland Kirgistan. Fast überall hat die Autorin Freunde von früheren Reisen und kam so in den Genuss der legendären Gastfreundschaft. Nach ihrer Lesung im vergangenen Juni kommentiert sie nun ihre besten Bilder von der grossen Reise.

Fausta Nicca ist begeisterte Weltenbummlerin. Von ihr sind bisher das Buch „Tschai-Khana. Abenteuer auf der Seidenstrasse“, verschiedene Artikel in Zeitschriften sowie zwei Bücher übers Reisen mit Kindern erschienen: „Bobby Car bei Dschingis Khan“ und „Finding Nemo & Pisco Sour. Flashpacking durch Südamerika“. Aktuelles finden Sie in ihrem Blog <http://www.travelpix.ch>.

Freitag, 22. Januar

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte zugunsten der Vereine



Hospital – Porträt eines Landspitals in Westnepal

Filmvorführung und Ehrung

unter Anwesenheit des Filmemachers Kesang Tseten

Kesang Tseten ist einer der renommiertesten Filmemacher aus Nepal. Seine Dokumentarfilme sind herausragend: Er lässt vor allem die Menschen sprechen und zeigt uns dazu die relevanten Bilder; die Meinung sollen wir uns selber bilden. Im Songtsen House konnten wir bereits die faszinierenden Filme „Who will be a Gurkha“, „Castaway Man“ (über den verschwundenen Intellektuellen Bahadur Bista) sowie „The Desert Eats Us“ zeigen – einen eindrücklichen Film über nepalische Gastarbeiter in den Golfstaaten. Die Relevanz der Themen und die beobachtende Arbeitsweise, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt, überzeugt; Kesang Tseten erhielt am Kathmandu International Film Festival (KIMFF) mehrfach den ersten Preis.

Der Film „Hospital“ ist ein intimes Porträt der Menschen in einem Landspital in Kalikot, Westnepal.

Dauer: 60 Min., Nepali mit englischen UT

Anschliessend ehren wir den Filmemacher, der persönlich anwesend sein wird, diskutieren mit ihm und hoffen, mit ihm am traditionellen Apéro riche anstossen zu können. Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal.

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

Samstag, 30. Januar 2021
14 Uhr

Türöffnung: 13.30 Uhr

Eintritt inklusive Apéro Riche:
Fr. 20.–



13. Koreanisches Filmfestival in Zürich

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

14 – 16.10 Uhr: Peppermint Candy

Peppermint Candy (Originaltitel: Bakha Satang) ist ein südkoreanischer Spielfilm von Lee Chang-dong aus dem Jahr 2000. Der Protagonist Yongho durchlebt exemplarisch die Ereignisse der jüngsten koreanischen Geschichte, den Weg Südkoreas von einem autoritären Staat zur Demokratie. Das Schlüsselereignis in Yonghos Leben spielt vor dem Hintergrund des Gwangju-Aufstands im Jahr 1980, als demonstrierende Studenten und Bürger Opfer mehrtägiger Massaker durch die Truppen der Militärregierung wurden. Wiederholte Rückblenden kreisen um das Thema der Vorherbestimmtheit und Unausweichlichkeit des Schicksals

Dauer: 130 Min., englisch

16.30 – 18 Uhr: A Day – The Hell That Never Ends

Der anerkannte Herzchirurg Kim ist in einer grausamen Zeitschleife gefangen – jeden Tag aufs Neue erlebt er ein- und denselben Unfall. Der involvierte Taxifahrer ist schwer verletzt, die Frau auf der Rückbank tot. Aber es gibt noch ein Opfer: Nur wenige Meter entfernt liegt die Leiche seiner Tochter. Kim ist jedoch nicht der Einzige, der in dieser Zeitschleife festhängt. Auch der Krankenwagenfahrer Lee erlebt diese tägliche Qual, denn die Tote auf dem Rücksitz des Taxis ist seine Frau. Gemeinsam versuchen die beiden, den Ablauf des Unglückstages zu verändern und stellen zudem Nachforschungen an. Schon bald wird klar, dass ihre Schicksale durch ein dunkles Geheimnis verbunden sind...

Dem südkoreanischen Autor und Regisseur Cho Sun-ho gelingt mit „A Day“ ein aufrüttelndes sowie spannungsgeladenes Meisterwerk – mit mehrfach ausgezeichneten Hauptdarstellern.

Dauer: 90 Min., deutsch oder koreanisch mit deutschen UT

18 – 19.30 Uhr: Schweizerisch-asiatischer Apéro Riche

19.30 – 21.30 Uhr: Love 911

Love 911 von Jeong Gi-hun zeigt Go Soo und Han Hyo-joo in den Hauptrollen, als engagierten Feuerwehrmann und Ärztin. Die beiden passen eigentlich überhaupt nicht zueinander: er, der eine belastende Vergangenheit mit sich trägt, und sie als ausschliesslich auf ihre Karriere fokussierte Medizinerin. Zuschauerkommentar: „Der Film ist Romantik pur!“

Dauer: 120 Min., koreanisch mit englischen UT



8 | Veranstaltungen

Sonntag, 31. Januar 2021
einmal monatlich
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, 4. Februar
19.30 Uhr
Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

INFO: Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Maximal 9 Teilnehmende.

Bitte anmelden unter infomeditation@gmx.ch. Ihre Daten werden registriert.

Freitag, 5. Februar
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte

Das Nördliche Dolpo – Bilder vom Ende der Welt

Ausstellung von Osi Gilliéron und Cornelia Düringer

Cornelia Düringer und Osi Gilliéron präsentieren zur Eröffnung der Fotoausstellung Bilder über eine Reise in eine der entlegensten Regionen des Himalaya, das nördliche Dolpo. Aufgrund der Abgeschiedenheit hat sich in diesem Gebiet eine von Bön und Buddhismus geprägte Kultur erhalten, die in Tibet beinahe ausgestorben ist. Die Lebensbedingungen der Menschen werden durch die spektakuläre Landschaft bestimmt.

Osi Gilliéron, ehemaliger Bibliothekar, interessiert sich seit Jahrzehnten für den Himalaya und seine Menschen. Er engagierte sich für die Sektion Zentralschweiz der Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft und wirkte bei der Publikation „Tibet aktuell“ mit. Cornelia Düringer arbeitet als Bibliothekarin und ist mit Geist und Herz mit dem Dach der Welt verbunden.



Freitag, 12. Februar
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte

„Karma the Destiny“ Spielfilm aus Bhutan von Karma Tshering

Der junge Karma lebt unbeschwert mit seinem betagten Vater in einem entlegenen Dorf in Bhutan. Nur das Zusammensein mit seiner Jugendliebe Dechen fehlt ihm zu seinem Glück. Kurz bevor er das Dorf verlässt, um in Thimphu zu studieren, scheint sich sein Wunsch zu erfüllen. Aber das moderne Leben in der Stadt mit seinen Annehmlichkeiten und Versuchungen überfordert Karma. Mit List gewinnt er das Herz einer jungen Frau aus einer reichen Familie – bis ihm die Lügen und seine Liebe zum Verhängnis werden.

Dauer: 95 Min., Dzongkha mit englischen UT

Der Filmemacher und Aktivist Karma Tshering studierte an Filmstudien in Indien, Japan und den USA. 2001 und 2002 wurde er in Bhutan für die beste Regie ausgezeichnet. Er war u. a. Vizepräsident des bhutanischen Filmverbands.

Eine Veranstaltung der Bhutan Society Switzerland mit dem Songtsen House.



Freitag, 19. Februar 2021

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Pamir – Landesgrenzen im Nirgendwo

Bildervortrag von Hermann Kreutzmann

Die höchsten Regionen im Vierländereck von Afghanistan, Tadschikistan, Xinjiang (Volksrepublik China) und Pakistan werden von kirgisischen Viehzüchtern und Wakhi-Hochgebirgsbauern bewohnt. Die Abgeschiedenheit der Region suggeriert Unberührtheit. Dennoch haben die weltpolitischen Ereignisse des 19. und 20. Jahrhunderts die Lebensbedingungen der Bergbevölkerung nachhaltig beeinflusst und dramatisch verändert. Hermann Kreutzmann zeichnet aufgrund jüngster Untersuchungen ein Bild der gegenwärtigen Lebensbedingungen im Wakhan-Zipfel, Hindukusch, Pamir und Kun Lun Shan. Unter anderem führte die chinesische Regierung im Rahmen des Aufbaus der „Neuen Seidenstrasse“ Beschränkungen ein, die zum Ende der mobilen Viehwirtschaft und der Umsiedlung in neu errichtete Wohngebiete in Xinjiang (Ostturkestan) führten.

Dr. Hermann Kreutzmann ist emeritierter Professor (Fachrichtung Anthropogeographie) an der Freien Universität Berlin. Seit mehr als 38 Jahren erforscht er das Berggebiet im Norden Pakistans und der benachbarten Regionen Afghanistans, Chinas und Tadschikistans.

Donnerstag, 25. Februar

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

INFO: Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Maximal 9 Teilnehmende.

Bitte anmelden unter infomeditation@gmx.ch. Ihre Daten werden registriert.

Freitag, 26. Februar

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

„Das einzige, was wir haben, ist unsere Stimme.“

Dok-Film von Heidi Schmid und Christian Labhart
über tibetische Sans-Papiers

Dieser wichtige Film verleiht Tibeterninnen und Tibetern mit negativem Asylbescheid eine Stimme. Sie leben mit Wissen der Behörden illegal in diesem Land. Eine Rückkehr, wie von den Behörden gefordert, ist ihnen nicht möglich. Sie berichten von ihren Bemühungen, sich trotz allen Widrigkeiten in der Schweiz zu integrieren. Obwohl sie die Bedingungen erfüllen und oft sogar ein Arbeitsplatzangebot erhalten, scheitert ihr Härtefallgesuch schliesslich am nicht erbringbaren Identitätsnachweis. So leben sie weitere Jahre von Nothilfe, ohne Perspektive und weitgehend rechtlos.

Im Anschluss an den zwanzigminütigen Film ist eine Diskussion zum Thema vorgesehen. Danach laden wir zu einem Apéro ein.



Sonntag, 28. Februar 2021

einmal monatlich

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. März

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Das Leben von Tendol Gyaltsur für die Kinder Tibets

Gedenkveranstaltung und Lesung mit Tanja Polli

Leider konnte die für April 2020 geplante Lesung aus der Biografie über Tendol Gyaltsur nicht stattfinden. Tragischerweise verstarb Tendol Gyaltsur anfangs Mai 2019 an den Folgen einer Covid-19-Erkrankung. Wir gedenken ihrer mit einer Lesung der Journalistin und Autorin Tanja Polli aus der Biografie „Ein Leben für die Kinder Tibets“.

Tendol Gyaltzur flieht 1959 als Kind aus Tibet. Auf dem beschwerlichen Weg über die Pässe des Himalaya verliert sie ihre Eltern und ihren Bruder. Jahre später schickt sie der Dalai Lama nach Deutschland. Tendol lernt ihren späteren Mann Lobsang Tsumtun Gyaltsur kennen und folgt ihm in die Schweiz. Ihre zwei Söhne sind noch im Teenageralter, als Tendol zum ersten Mal alleine nach Lhasa reist, wo sie der Not der Strassenkinder begegnet. Sie eröffnet das erste Waisenhaus Tibets, und sie und Lobsang werden Ersatzeltern von über 300 tibetischen und chinesischen Kindern.

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



Freitag, 12. März

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Zum Gedenken an den Widerstandskämpfer Takna Jigme Sangpo

„Tigernase“

Dokumentarfilm von Lobsang Tashi Sotrug

Am 10. März 1959 standen die Tibeter in Lhasa gegen die Drangsalierung durch die Chinesen auf, und jedes Jahr wird dieses Aufstands gedacht, der unzählige Menschen das Leben kostete und zu einer Flüchtlingswelle führte. An diesem Tag ehren wir mit einem Gedenk Anlass Takna Jigme Sangpo, der im Oktober 2020 über 90-jährig gestorben ist. Er verbrachte 37 Jahre in Haft – länger als jeder andere Gefangene – und wurde erst 2002 aus dem Gefängnis Drapchi in Lhasa entlassen. Chinesische Berichte beschrieben ihn als sturen und immer wieder zu Widerstand bereiten Gefangenen. Beim Besuch einer Schweizer Delegation rief er laut „Freiheit für Tibet!“, was ihm eine massive Haftverschärfung einbrachte.

Lobsang Tashi Sotrug erstellte dieses Filmporträt des eigensinnigen Tibeters als Abschlussarbeit an der Zürcher Hochschule der Künste.

Dauer 52 Min., tibetisch und Dialekt mit deutschen, französischen und englischen UT.



Donnerstag, 18. März 2021

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

INFO: Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Maximal 9 Teilnehmende. Bitte anmelden unter infomeditation@gmx.ch. Ihre Daten werden registriert

Freitag, 19. März

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Indonesien-Reihe (3)

Borobudur – dreidimensionales Mandala und Abbild des Kosmos

Bildervortrag von Michael Henss

Der Referent führt uns auf eines der grössten und grossartigsten buddhistischen Bauwerke und eine Unesco-Weltkulturerbe-Sehenswürdigkeit, an Bedeutung mit den Tempelanlagen von Angkor und Pagan vergleichbar. Der monumentale Tempel von Borobudur in Java, Indonesien, ist über 1000 Jahre alt und in Form eines riesigen Stupa erbaut. Das einzigartige Heiligtum ist überaus reich an Bilderzählungen aus dem Leben Buddhas und nur selten dargestelltem Skulpturenschmuck.

Michael Henss erläutert Symbolik und Bedeutung dieses Modells des Universums und der buddhistischen Erlösungslehre in Bild und Text und vergleicht mit späteren tibetischer Kunst.

Dr. Michael Henss ist Kunsthistoriker und Autor zahlreicher Bücher und Fachartikel über asiatische Kunst mit Schwerpunkt auf Tibet und Ostasien. Sein neues Werk „Buddhist Ritual Art of Tibet“, präsentiert die Ritualwelt des esoterischen Buddhismus. 2014 erschien sein zweibändiges Standardwerk „The Cultural Monuments of Tibet“. Er war Co-Kurator der Ausstellung „Die 14 Dalai Lamas“.

Samstag, 20. März

16 – 21 Uhr

**GZ Oerlikon, Gubelstr. 10,
200 Meter vom Songtens
House entfernt**

Kurs und Abendessen: Mitglieder:

Fr. 45.-; Nicht-Mitglieder: Fr. 55.-

Nur Abendessen: Mitglieder: Fr.

25.-; Nicht-Mitglieder: Fr. 30.-

Kinder ab 10 Jahren zahlen die

Halbfe, jüngere gratis

Momo-Kochkurs mit Dechen Kaning

Wer isst nicht gerne die tibetische Festmahlzeit Momo, die leckeren Teigtaschen mit einer Rind-Yak-Fleischfüllung oder mit Gemüse? Von Dechen können Sie die Zubereitung von A bis Z lernen. Wir beginnen mit der Zubereitung des Teiges und der Füllung, falten die Taschen und erfahren, worauf beim anschliessenden Dämpfprozess zu achten ist. Bei der Herstellung des Desserts, einer Mango-Creme, folgen wir Dechens Hausrezept.



Ab 18.30 Uhr geniessen wir das Essen. Gäste, die nur zum Essen kommen wollen, sind willkommen, falls noch Platz verfügbar ist. Zum Essen wird ein Glas Wein, tibetischer Tee und Mineralwasser serviert. Teilnehmerzahl beschränkt.

Anmeldung unter anmeldung@songtenshouse.ch

12 | Veranstaltungen

Freitag, 26. März 2021

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-



Limi – ein verstecktes Tal im Himalaya

Bildervortrag von Tara Bate

Die Kulturanthropologin Tara Bate forscht im Limi-Tal, das auf 4000 bis 5000 Metern Höhe im Humla-Distrikt in Nordwest-Nepal liegt, nahe der tibetischen Grenze. Das Tal ist fünf Tagesmärsche vom nächsten Flughafen entfernt, bis heute existiert keine Strassenverbindung zum Rest Nepals. Die Talbewohner sprechen einen eigenen tibetischen Dialekt und sind Anhänger der buddhistischen Kagyu-Schule, aber auch Animisten. Sie haben die Abgeschlossenheit in Bezug auf Politik, ihre Identität und die Förderung von Tourismus gut genutzt. Diese Randlage ist allerdings relativ neu; bevor die Grenze zu Tibet geschlossen wurde, lag Limi recht zentral.

Tara Bate wird die geschichtliche Entwicklung des Tals aufrollen und sich zu den aktuellen intensiven wirtschaftlichen, sozialen und politischen Umwälzungen äussern.

Tara Bate wuchs in Paris auf, studierte Literatur und schloss in Genf ihren Master in Development Studies ab. Seit drei Jahren arbeitet sie an ihrer Doktorarbeit als Sozial- und Kulturanthropologin.

Vortrag in englischer Sprache mit Übersetzung ins Deutsche.

Sonntag, 28. März

einmal monatlich

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, 8. 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“.

Maximal 9 Teilnehmende. Bitte anmelden unter

infomeditation@gmx.ch. Ihre Daten werden registriert.

Vorschau

Samstag, 24. April

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 bedanken.

Freitag, 16. April 2021

19.30 – 21 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-



Warum Ignoranz gegenüber China gefährlich ist

Referat der Sinologin Claudia Wirz

(Verschoben vom 6. November 2020) 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.

Freitag, 23. April

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-

„Ladakh – ein Wintermärchen“ und „Der unbekannte Indus“

Filmretrospektive von Jaroslav Poncar

Jaroslav Poncar ist nicht nur Fotograf, sondern auch Autor einer Reihe von Dokumentarfilmen, die im deutschen Fernsehen gezeigt wurden. Unsere kleine Retrospektive beginnt mit den Filmen „Der unbekannte Indus“ (1980) und „Ladakh – ein Wintermärchen“ (1982). Jaroslav Poncar und sein Kameramann und Produzent Wolfgang Kohl erstellten unter schwierigen Bedingungen im Hochland des einstigen Königreichs Ladakh, das heute zu Indien gehört, diese beeindruckende Dokumentation, unter anderem von seltenen Ritualen und vom Klosterleben der buddhistischen Mönche in den Klöstern Tikse und Alchi.

Dr. Jaroslav Poncar wurde 1945 in Prag geboren und lebt seit 1973 in Köln, wo er eine Professur an der Technischen Hochschule innehatte. Nebst Reisen in Afrika, Arabien und Zentralasien befasste er sich besonders mit dem Westhimalaya, 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.



14 | Regelmässige Veranstaltungen

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

14.12., 28.12., 11.1., 25.1., 8.2.,
1.3., 15.3., 29.3., 12.4., 10.5.,
31.5., 14.6., 28.6., 12.7.

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.



Jeweils Sonntag

13.12., 3.1., 31.1., 28.2.,
28.3., 25.4.

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.

E-Mail: 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 oder 076 436 98 53





Donnerstag

10.12., 14.1., 4.2., 25.2., 18.3.,
8.4., 29.4., 20.5., 10.6., 24.6.

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) mit langjähriger Meditations- und Lehrerfahrung.

Die Teachings werden auf Deutsch gegeben, können ohne Vorkenntnisse und auch einzeln besucht werden. Bitte vor dem Anlass unsere Website konsultieren für allfällige Terminänderungen. Die Teilnehmerzahl wird auf 9 limitiert. Anmeldung:

infomeditation@gmx.ch; wir registrieren die Personendaten

Jeden Sonntag

14–17 Uhr

Deutschkurs Nyima

Deutschkurs für Flüchtlinge aus Tibet und anderen asiatischen Ländern

Wir lesen und hören Texte, üben Grammatik und Aussprache und lernen Neues über die Schweiz. Der Unterricht ist kostenlos.

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



Jeden Mittwochabend

18–19.25 Uhr,

19.30–20.30 Uhr

Kursgebühr:

Fr. 20.– (60 Min.)

Fr. 30.– (85 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

(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 und buddhistische-psychologie.ch.

Für Infos zu den Lektionen und zur Anzahl noch freier Plätze verwenden Sie bitte den entsprechenden Doodle-Link. Die Zugangsdaten erhalten Sie bei der Erstanmeldung. Anmeldung unter info@bodymind-training.ch oder unter 079 200 13 14.

AGENDA

- 5.12. Weihnachtsverkauf
- 9.12. Lu Jong immer
Mittwochmorgen-/abend
- 10.12. Meditation mit Lama Kunsang
(ca. alle 2 W)
- 11.12. Kronzeugin aus der Hölle Osttur-
kestans mit Sayragul Sauytbay
- 13.12. Klangmeditation (1x monatlich)
- 14.12. Tai Chi mit Dolma
(alle 2 Wochen)
- 18.12. China-Dokumentarfilm
mit Primo Mazzoni
- 15.1. Familienreise auf der Seiden-
strasse mit Fausta Nicca
- 22.1. Film „Hospital“/
Ehrung von Kesang Tseten
- 30.1. Koreanischer Filmtag
- 5.2. Nördliches Dolpo in Bildern
- 12.2. Spielfilm „Karma the Destiny“
aus Bhutan
- 19.2. Karger Pamir
mit Hermann Kreuzmann
- 26.2. Film Sans-Papiers aus Tibet
mit Austausch
- 5.3. Tendol Gyaltzur, Gedenklebung
- 12.3. Film „Tigernase“
über Takna Jigme Sangpo
- 19.3. Borobudur, Java,
mit Michael Hens
- 20.3. Momo-Kochkurs mit Dechen
- 26.3. Limi-Tal, Nepal,
Vortrag von Tara Bate
- 16.4. Chinas Aufstieg von Claudia Wirz
- 23.4. Ladakh, zwei Filme von und mit
Jaro Poncar
- 24.4. Mitgliederversammlung
Songtsen House

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 April 2021

Programm per E-Mail oder per Post

Gerne senden wir Ihnen unser Programm per E-Mail oder per Post zu. Melden Sie Ihre E-Mailadresse an info@songtsenhouse.ch und Sie erhalten die zukünftigen Programme und Informationen regelmässig per E-Mail. Sie können unser Programm aber auch per Post zugestellt erhalten. Bitte lassen Sie uns Ihre Anschrift zukommen.

Songtsen House in Corona-Zeiten

Es gilt generelle Maskenpflicht. Wir geben auf Wunsch auch Masken ab. Künftig werden wir, wenn immer möglich und sinnvoll, auch eine digitale Übertragung unserer Veranstaltungen anbieten. Informationen dazu finden Sie in unserem Newsletter und auf unserer Website, wo wir auch kurzfristige Programmänderungen publizieren. Für gewisse Veranstaltungen ist eine Anmeldung nötig.

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

Impressum

Herausgeber:
Songtsen House, 8050 Zürich
Auflage: 2800 Ex.
Druck: Künzle Druck AG

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

Standort

Seit letztem Jahr sind wir in Zürich-Oerlikon an der Gubelhangstrasse 7 domiziliert. Nahe der Post, 5 Gehminuten vom Bahnhof Oerlikon entfernt. Telefon und E-Mail 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 E-Mail erreichbar sein: info@songtsenhouse.ch.

Mitgliedschaft Songtsen House

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



SONGTSEN HOUSE
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

Kulturzentrum Songtsen House

Gubelhangstrasse 7
8050 Zürich
Tel. 044 400 55 59
info@songtsenhouse.ch
www.songtsenhouse.ch