

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

Programm

Von August bis November 2021



Foto: Sarah Speck

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.

Pamir – Grenzen im Nirgendwo

Am 28. Mai 2021 besuchte uns der Zentralasienspezialist und emeritierte Professor der Freien Universität Berlin, Hermann Kreutzmann, erneut im Songtsen House. Er sprach über seine Forschungen im Grenzgebiet zwischen Ostchina, Afghanistan und Tadschikistan. Im Fokus stand diesmal die Frage, wie die Politik die Situation der Bevölkerung vor Ort beeinflusst und wie die Menschen auf politische Änderungen reagieren – insbesondere Nomaden im Nordosten Afghanistans und im Osten Chinas.

Pamir, eigentlich „Hochplateau“, wird auch als geographische Bezeichnung mehrerer Gebiete im Grenzgebiet von Tadschikistan und Afghanistan verwendet. Das Pamir-Gebirge liegt zwischen dem Tian-Shan-Gebirge und dem Altai im Norden, dem Hindukusch im Westen dem Karakorum in Süden und dem Kunlun-Gebirge im Osten. Das Gebiet wird von zahlreichen Ethnien bewohnt, die unterschiedliche Sprachen indischer, persischer, tibetischer und altaischer Abstammung (Turksprachen) sprechen. Schon Herodot sah hier die Grenze zwischen West und Ost.

Geschichte und Politik

Der Pamir wurde von chinesischen buddhistischen Pilgern wie Xuanzang bereist, dessen Reisebericht später als Vorlage für den chinesischen Klassiker „Die Reise nach Westen“ von Wu Cheng'en diente. Im Westen wurde das Gebiet vor allem durch Marco Polo bekannt, der es auf seinem Weg vom Schwarzen Meer nach China durchquerte. Für die gesamte Reise brauchte er ein einziges Empfehlungsschreiben, entsprechend einem heutigen Visum, denn zu seiner Zeit beherrschte das riesige mongolische Reich weite Gebiete Zentral- und Ostasiens in der sogenannten „Pax Mongolica“. Marco Polo berichtet von ausgezeichnetem Fleisch, offenbar betrieben die Menschen schon damals Viehzucht auf den Hochweiden des Pamir. Politische Bedeutung

erlangte die Gegend im „Great Game“, dem kolonialen Wettrennen zwischen Russland und Grossbritannien. Zu dieser Zeit bemühten sich verschiedene Forschungsreisende das Gebiet zu erkunden, wie Ferdinand von Richthofen (der den Begriff „Seidenstrasse“ prägte), die Gebrüder Schlagintweit (Adolf sollte die Reise den Kopf kosten) und den Kasachen in russischen Diensten Chokan Valikhanov. Während die Briten wie Rudyard Kipling es als ihre missionarische Aufgabe ansahen, die Einheimischen zu zivilisieren, träumte Dostojewski vom asiatischen Teil der russischen Seele, was in seinen Augen den Anspruch auf das Gebiet rechtfertigte. Um 1895 wurde schliesslich die Grenze zwischen dem britischen und dem russischen Einflussbereich festgelegt. Sie verlief mitten durch den 20 bis 60 km breiten Wakhan-Korridor im südlichen Pamir. Der nördliche Teil, Berg-Badakhshan, gehört heute zu Tadschikistan, der südliche Teil, das heutige Wakhan-Gebiet, zu Afghanistan. Afghanistan selbst diente als Puffergebiet zwischen den Grossmächten.

Bevölkerung und Politik

Wakhan ist nur ungefähr halb so gross wie die Schweiz. Es ist primär von Nomaden besiedelt, die seit jeher Weidewirtschaft betrieben und für den Viehhandel auf den Kontakt mit den Städten angewiesen waren. Einige wurden unter den verschiedenen Herrschaftssystemen immer wieder rekrutiert, sei es für die Sklavenarbeit zum Bau der Stadtmauer von Kashgar, sei es als Soldaten. Andere konnten sich dank der geografischen Distanz von den Herrschaftssystemen abkoppeln und lange Zeit einigermaßen unabhängig bleiben. In neuerer Zeit führt durch das ansonsten abgelegene Wakhan der Transportweg für Opium. Dies hat dazu geführt, dass im Pamir mehr als die Hälfte der dortigen Bevölkerung, auch Frauen und Kinder, drogenabhängig geworden sind. Infolge ihrer Sucht und des Afghanistankrieges – noch heute sind viele Wege vermint – können sie ihre Tiere nicht mehr auf den Basaren verkaufen und sind verarmt. Heute sind sie auf Lebensmittelhilfe aus dem Ausland angewiesen und sehen kei-



Neues Eingangstor am Muztagh Ata in Xinjiang. Durch das Drehkreuz werden Touristen geleitet, die dahinter den 7546 m hohen Berg bestaunen können. Nicht mehr und auch nicht weniger. So stellt sich die chinesische Fremdenverkehrsbehörde die Vermarktung hoher Berge vor. (Aufnahme Hermann Kreutzmann, 26. September 2016)

ne Zukunft; als Flüchtlinge sind sie fast nirgends willkommen. Jenseits des Kulma-Passes, auf chinesischem Gebiet, gehörten die Kirgisen zu den wohlhabendsten Einwohnern in Xinjiang. Sie nutzten geschickt Deng Xiaopings wirtschaftliche Öffnung, und ihre Herden



wuchsen. Dies diente der chinesischen Regierung als Vorwand, die Nomaden anzusiedeln und Stallhaltung vorzuschreiben: angeblich, weil die Haltung der grossen Herden zur Überweidung führte. 2012 wurde die endgültige Ansiedlung der Nomaden dekretiert. Es hiess, Experten aus den Küstenstädten müssten den rückständigen Westen unterstützen. Stadtplaner aus Shanghai entwarfen Retortenstädte mit rechteckigen Gebäuden in Reih und Glied. Erbaut wurden die Häuser von chinesischen Wanderarbeitern, kein Kirgise bekam Arbeit. Wohnen – je ein Dreizimmerhaus pro Familie – und Ställe sind nun getrennt. Nur wenige dürfen noch Vieh halten. Die Benutzung von Jurten ist, ausser für touristische Zwecke, verboten. Die Betroffenen wurden weder gefragt noch beteiligt und verloren durch den angeblich notwendigen staatlichen Eingriff ihre Lebensgrundlage. Ähnlich gingen die Behörden in Tibet und in der Inneren Mongolei vor.

Strassen und Politik

Als „grosse sowjetische Errungenschaft“ erbauten die Sowjets in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts auf über 4600 m den Pamir Highway als Verbindung zwischen Ost und West. Vierzig Jahre später zogen die Chinesen nach und erstellten den Karakorum Highway nach Pakistan. Der Name „Friendship Highway“ deutet an, dass die Absicht einer politischen Annäherung ein wesentlicher Faktor war. War diese Strasse noch ein Geschenk Chinas an das Nachbarland, entsteht jetzt, teilweise auf der gleichen Strecke, der „China-Pakistan Economic Corridor“, durch dessen Bau sich Pakistan gegenüber China in erschreckendem und zunehmendem Masse verschuldet. In der Folge musste Pakistan

bereits viele Zugeständnisse für den bilateralen Handel und Infrastrukturausbau machen, bis zur Übergabe des Hafens von Gwadar am Arabischen Meer. Bis 2030 sind fünf Sonderwirtschaftszonen geplant, die chinesischen Firmen Vorteile für Absatz und Produktion bringen sollen. 2004 eröffnete China die strategisch wichtige, 70 km lange Strasse über den Kulma-Pass nach Tadschikistan, die die beiden Highways verbindet. Bis zum Jahr 2014 verzehnfachte sich der Wert der über den Pass transportierten Waren. Mitten im Nirgendwo wurden neue Grenzstationen errichtet, ohne dass die lokale Bevölkerung vom zunehmenden Handelsverkehr profitiert hätte; es gibt weder Tankstellen noch Geschäfte noch Restaurants. Im Gegenteil: Die dominante Betonarchitektur zeigt sich nicht nur an den Grenz- und Umschlagstationen, sondern auch an Tourismusdestinationen. Am Karakul-See ersetzen Betonhotels für vornehmlich chinesische Touristen die traditionellen Jurten – genauso, wie das historische Zentrum von Kashgar oder Lhasa Hochhäusern oder „lokaler“ Architektur chinesischer Machart weichen musste. Durch die weitverzweigten, euphemistisch als „Neue Seidenstrasse“ bezeichneten Verkehrsverbindungen versucht China seine Nachbarländer Russland, Mongolei, Kasachstan, Kirgistan, Afghanistan, Pakistan und Myanmar enger an sich zu binden – bekanntlich nicht nur wirtschaftlich, sondern auch politisch. Bestimmte Bevölkerungsgruppen und potenzielle Konflikte müssen daher als möglicher Störfaktor ausgeschaltet werden. Ist dies der Beginn einer „Pax Sinica“? Und wie weit wird das so „befriedete“ Gebiet in Zukunft reichen? (DR)

Den vollständigen Text und weitere Bilder finden Sie auf www.songtshouse.ch unter „Publikationen“.

Weitere Bilder und Informationen finden Sie im Artikel von Hermann Kreutzmann: <https://www.kommission-seidenstrasse.de/von-den-alten-zu-den-neuen-seidenstrassen/>



Zwangsumsiedelter Nomade in seinem neuen, selbst bezahlten Haus

4 | Veranstaltungen

Donnerstag, 19. August 2021

Weitere Termine:

2.9., 23.9., 7.10., 28.10., 11.11.,
2.12., 16.12.

19.30 – 21 Uhr

Dana (empfohlene Spende): Fr.
10.– bis 40.–

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert



Thomas Lempert, Theologe, Buddhist und Psychotherapeut, bietet im 14-täglichen Rhythmus Lektionen in angewandtem Buddhismus an, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und weitere Daten finden sich in der Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Mittwoch, 25. August
(in den Ferien durchgehend
nach Kontaktaufnahme)

9.30–11 Uhr

18–19.25 Uhr,

19.30–20.30 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter Regelmässige Veranstaltungen

Tibetisches Heilyoga und Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter Regelmässige Veranstaltungen

Sonntag, 29. 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 8:05 (IR46 Richtung
Locarno), umsteigen in Gösche-
nen (an 9:50, ab 9:54, R629
Richtung Andermatt), Ankunft
Andermatt 10:06 Uhr, danach in
5 Minuten zu Fuss zur Bergbahn
Gemsstock.

Ausflug zu den Yaks am Gotthard am Gemsstock in Andermatt

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

Vor Ort bilden wir zwei Gruppen:

Die erste Gruppe, für die Sportlichen, wandert in etwa zwei Stunden bis zur 500 Meter höher gelegenen Gurschenalp. Dort werden sie die rund hundert Yaks begrüessen. Nach dem Picknick aus dem Rucksack geht es 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 etwas 2 Stunden für Picknick und Yak-Begegnung.

INFO: Durchführung bei jedem Wetter, ausser Sturm und Starkregen. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 25. 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



Mittwoch, 1. Sept. 2021
9.30–11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter Regelmässige Veranstaltungen

18–19.25 Uhr,
19.30–20.30 Uhr

Tibetisches Heilyoga und Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter Regelmässige Veranstaltungen

Donnerstag, 2. September,
weitere Termine: 23.9., 7.10.,
28.10., 11.11., 2.12., 16.12.
19.30–21 Uhr

Dana (empfohlene Spende):
Fr. 10.– bis 40.–

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert



Thomas Lempert, Theologe, Buddhist und Psychotherapeut, bietet im 14-täglichen Rhythmus Lektionen in angewandtem Buddhismus an, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und weitere Daten finden sich in der Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 3. September
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Alter(n) in Nepal

Bildervortrag der Humangeographin Sarah Speck

Auch in Ländern des Globalen Südens altert die Bevölkerung zunehmend. Nepal, eines der ärmsten Länder der Welt, befindet sich gerade inmitten des demographischen Übergangs mit stark rückläufigen Geburten- und Sterblichkeitsraten und steigender Lebenserwartung. Der Anteil der über 60-Jährigen nimmt rasant zu. Staatliche soziale oder finanzielle Unterstützung gibt es nicht. Gleichzeitig verändern sich durch die massive Migration der Jüngeren soziale, ökonomische, aber auch kulturelle Strukturen, was das Leben im Alter in Nepal nicht einfacher macht. In urbanen Gebieten wurden bereits erste Altersheime errichtet.

Für ihre Doktorarbeit weilte die Humangeographin Sarah Speck von der Universität Zürich sieben Monate in Nepal und befragte ältere Personen in der Hügelregion Nepals sowie Altersexpertinnen und -experten. Sie untersuchte Fragestellungen wie zum Beispiel: Wer wird für die Alten in Zukunft sorgen, wenn die Jungen alle wegziehen? Wie verändern sich dadurch das Familienleben und die Gesellschaft?



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!

6 | Veranstaltungen

Montag, 6. September 2021
in der Regel alle 2 Wochen
20–21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

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



Mittwoch, 8. September
9.30–11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter Regelmässige Veranstaltungen

18–19.25 Uhr,
19.30–20.30 Uhr

Tibetisches Heilyoga und Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter Regelmässige Veranstaltungen

Freitag, 10. September
19.30 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 Maturaarbeit 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

Malin Gut wird ihre Arbeit vorstellen und für eine Diskussion zur Verfügung stehen.

Malin Gut ist eine junge Schweizer Fussballspielerin, die das Kunst- und Sportgymnasium Rämibühl in Zürich absolviert hat und eine steile Fussballkarriere durchläuft, vom FC Fislisbach über Baden zum FCZ und zu den Grasshoppers Zürich. Zur Zeit spielt sie im Schweizer Nationalteam und für Arsenal in der englischen Premier League.

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



Sonntag, 12. September 2021

Weitere Daten:

10.10., 14.11., 5.12.

10.30–11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

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

Mittwoch, 15. September

9.30–11 Uhr

18–19.25 Uhr,

19.30–20.30 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter Regelmässige Veranstaltungen

Tibetisches Heilyoga und Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter Regelmässige Veranstaltungen

Freitag, 17. September

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 für lange Zeit 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 hält diesen Ambitionen nur zaghaft 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.

Für eine Teilnahmegebühr von 10 Fr. können Sie die Veranstaltung per Videoübertragung verfolgen. Zugangsdaten bitte unter info@sogsenhouse.ch anfordern.



**C
H
I
N
A**



8 | Veranstaltungen

Samstag, 18. September 2021
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.

Mittwoch, 22. September
9.30–11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

18–19.25 Uhr,
19.30–20.30 Uhr

Tibetisches Heilyoga und Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 23. September
weitere Termine: 7.10.,
28.10., 11.11., 2.12., 16.12.
19.30–21 Uhr

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert



Thomas Lempert, Theologe, Buddhist und Psychotherapeut, bietet im 14-täglichen Rhythmus Lektionen in angewandtem Buddhismus an, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und weitere Daten finden sich in der Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Dana (empfohlene Spende):
Fr. 10.– bis 40.–

Freitag, 24. September
19.30 Uhr

Das Leben von Tendol Gyalzur für die Kinder Tibets

Gedenkveranstaltung und Lesung mit Tanja Polli

Leider konnte die für April 2020 geplante Lesung aus der Biografie über Tendol Gyalzur nicht stattfinden. Tragischerweise verstarb Tendol Gyalzur 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 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 Tsulim Gyalzur kennen und folgt ihm in die Schweiz. Ihre zwei Söhne sind noch im Teenager-Alter, als Tendol auf ihrer Reise nach Lhasa 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 Wörterseh-Verlag. Daneben organisiert sie Kulturreisen und ist Kuratorin in der Volkart-Stiftung Winterthur.



Eintritt frei, Kollekte

Mittwoch, 29. September 2021
9.30–11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian
INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

18–19.25 Uhr,
19.30–20.30 Uhr

Tibetisches Heilyoga und Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht
INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 1. Oktober
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte

Eine Reise durch die Mongolei mit Familie Gerber

Bericht und Tipps von Chimgee Baasanjav Gerber

In ihrem Vortrag präsentiert Chimgee Gerber verschiedene mögliche Reisekombinationen durch die Mongolei. Mit ihr und ihrer Familie besuchen wir die Saurier-Ausgrabungen mit den bekannten Saurier-Eiern in der Wüste Gobi. Im Norden reisen wir eine Gegend, die als mongolische Schweiz bekannt ist, und zum riesigen Huvsgul-See. Im Westen, an der Grenze zu China und Russland, besteigen wir den 4050 Meter hohen Malchin. In der Zentralmongolei geht es in die alte Hauptstadt Karakorum und zum buddhistischen Kloster Erdene Zuu. Für Kurzzeitbesuche eignet sich der Terej-Nationalpark nahe der Hauptstadt Ulan Bator, mit Wanderungen im lieblichen Grasland und Übernachtungen in Jurten.

Chimgee Baasanjav Gerber hat in Ulan Bator und Delhi Biologie studiert und an der Universität Potsdam doktoriert. Aus familiären Gründen kehrte sie vor zwölf Jahren in die Schweiz zurück, die sie bereits von einem Praktikum kannte. Sie lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in Windisch. Im Verein Naash-Ir engagiert sie sich für die schweizerisch-mongolische Integration.



Mittwoch, 6. Oktober
9.30–11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian
INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

18–19.25 Uhr,
19.30 – 20.30 Uhr

Tibetisches Heilyoga und Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht
INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 7. Oktober
weitere Termine: 28.10.,
11.11., 2.12., 16.12.
19.30–21 Uhr
Dana (empfohlene Spende):
Fr. 10.– bis 40.–

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert



Thomas Lempert, Theologe, Buddhist und Psychotherapeut, bietet im 14-täglichen Rhythmus Lektionen in angewandtem Buddhismus an, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und weitere Daten finden sich in der Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

10 | Veranstaltungen

Sonntag, 10. Oktober 2021
Weitere Daten: 14.11., 5.12.
10.30–11.30 Uhr
Türöffnung 10 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

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

Mittwoch, 13. und
20. Oktober
9.30 – 11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

18–19.25 Uhr,
19.30–20.30 Uhr

Tibetisches Heilyoga und Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

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

„Ladakh – ein Wintermärchen“ und „Der unbekannt 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 unbekannt 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 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-Conservervation-Projekt in Angkor Wat. Seit 2015 nimmt er an einem Projekt zur Dokumentierung von Manuskripten und Klöstern in Mustang teil.



Vorschau

Freitag, 10. Dezember
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte

„Tigernase“ und „Die tibetischen Sans-Papiers in der Schweiz“

Dokumentarfilme von Lobsang Tashi Sotrug sowie Heidi Schmid und Christian Labhart

Zum Gedenken an den Widerstandskämpfer Takna Jigme Sangpo und für die tibetischen Sans-Papiers am Tag der Menschenrechte



Freitag, 22. Oktober 2021

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Film Religiöse Praktiken im Bumthang der siebziger Jahre

Film und Präsentation von Noëlle Frei-Pont

Marie-Noëlle Frei-Pont lebte mit ihrem Mann Christof Frei in den siebziger Jahren mehrere Jahre in Jakar, Bumthang-Distrikt, in Zentralbhutan. Während dieser Zeit drehte sie zwei Filme. Hier präsentiert sie ihren Dokumentarfilm zu den religiösen Praktiken im Bumthang-Tal, den sie mit ihren persönlichen Eindrücken und Kommentaren zu den Aufnahmen ergänzen wird.

Kinga Dorji, Vorstandsmitglied der Society Switzerland-Bhutan, wird die Brücke schlagen zur heutigen Religiosität in Bhutan und zum Film „Lhabsang – ein Reinigungsritual“ (Martin Hess, 2016). Anschliessend wird auch dieser Film zu sehen sein.

Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung der Society Switzerland-Bhutan und dem Songtsen House.

Mittwoch, 27. Oktober

9.30–11 Uhr

18–19.25 Uhr,

19.30–20.30 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Tibetisches Heilyoga und Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 28. Oktober

weitere Termine:

11.11., 2.12., 16.12.

19.30–21 Uhr

Dana (empfohlene Spende):

Fr. 10.– bis 40.–

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert



Thomas Lempert, Theologe, Buddhist und Psychotherapeut, bietet im 14-täglichen Rhythmus Lektionen in angewandtem Buddhismus an, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und weitere Daten finden sich in der Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Mittwoch, 3. November

9.30–11 Uhr

18–19.25 Uhr,

19.30–20.30 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Tibetisches Heilyoga und Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 5. November 2021

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Familienreise auf der Seidenstrasse

Bildervortrag von Fausta Nicca

Vor fünf Jahren unternahm Fausta Nicca mit ihrem Mann und fünfjährigen 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>.

Samstag, 6. November

19 Uhr

Eintritt frei

Vernissage der Kalligraphien von Mara Kraus

Mara Kraus hat Modedesign in Berlin studiert und ist Künstlerin und Kursleiterin, unter anderem für Design und Kunst in Luzern. Sie arbeitet vor allem im Bereich der Skulptur, aber auch ihre Bilder sind oft dreidimensional.

Die ausgestellten grossformatigen Bilder sind in Acryl und Farbpigmenten auf Leinwand gestaltet, dazu kommen diverse grafische Elemente aus Papiermaché oder Strukturpasten, darüber Schlagmetalle. Auffallend ist das gemeinsame Motiv der Kalligraphien. Dazu Mara Kraus: „Es ist faszinierend, wie jede Kultur ihre eigene Schrift entwickelt hat und manche sie zur Kunstform erhoben haben.“ Aus Begeisterung für die tibetische Kultur entwarf sie auch eine Tibet-Schmuckkollektion, bei der damals ein Teil des Erlöses ans Songtsen House ging.

Mara hat ihre Kalligraphien grosszügigerweise dem Songtsen House überlassen. Wir möchten die Bilder als Dankeschön vergünstigt an unsere treuen Unterstützerinnen und Besucher weitergeben.

Weiteres über die Arbeit und Philosophie der Künstlerin: www.marakraus.com



Samstag, 6. November 2021
19.30–21 Uhr
 Eintritt: Fr. 30.–

Klassisches indisches Konzert von Shanti Bhava **mit Sitar, Trommel und Gesang**

Am Anfang war der Klang, der reine Ton. So wird es in der klassischen indischen Musik bis heute gelehrt. Der spirituelle Dhruwad-Stil hat dieselben Wurzeln wie Yoga. Lassen Sie sich mit dem Shanti Bhava Trio durch die sphärischen Klänge in eine andere Dimension entführen – Om Shanti.



Hans Wettstein hat sein musikalisches Talent der Sitar verschrieben.

Zwölf Jahre hat er in Varanasi bei bekannten Meistern der indischen Musik studiert. Auf der Surbahar spielt er den langsamen Dhruwad-Gesangstil. Der Dhruwad-Sänger Amit Sharma ist ein Meister des „perfekten Tones“. Er kommt aus einer traditionellen Musikerfamilie und lebt seit 2010 in Zürich, wo er den indischen Dhruwad-Gesang unterrichtet. Chidambaram Narayan schlägt die Mridangam-Trommel. Die feine Kunst hat er vom Meister T. S. Nandakumar aus Mumbai gelernt und übt sie schon seit über dreissig Jahren aus.

Weitere Informationen sind auf der Website des Shanti Bhava-Trios, www.sitar.ch, zu finden.

Mittwoch, 10. November
9.30–11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

18–19.25 Uhr,
19.30–20.30 Uhr

Tibetisches Heilyoga und Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 11. November
weitere Termine:
2.12., 16.12.
19.30 – 21 Uhr

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert



Dana (empfohlene Spende):
 Fr. 10.– bis 40.–

Thomas Lempert, Theologe, Buddhist und Psychotherapeut, bietet im 14-täglichen Rhythmus Lektionen in angewandtem Buddhismus an, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und weitere Daten finden sich in der Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 12. November 2021
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte



Buddha und Christus: Ursprünge, Abbild, Sinnbild Bildervortrag von Michael Henss

Warum und wie entstanden die ersten figürlichen Darstellungen von Buddha und Jesus Christus fast gleichzeitig, jedoch erst Jahrhunderte nach ihren Lebzeiten? Ist das „Göttliche“ überhaupt darstellbar? Für beide religiösen Traditionen galt zunächst: Am Anfang war das Wort. Und: Du sollst dir kein Bildnis machen. – Michael Henss referiert über historische Formen des Buddha- und Christus-Bildes und illustriert den Weg vom Symbol zu Buddha und Christus als Menschen in ihren zahlreichen Erscheinungen, das Gemeinsame wie das Trennende, mit seltenen, meist noch nie gezeigten Bildern.

Dr. Michael Henss ist Kunsthistoriker und Autor von Fachbüchern und -artikeln zur asiatischen Kunst mit Schwerpunkt auf Tibet und Buddhismus. Sein neues Werk „Buddhist Ritual Art of Tibet“ (2020) 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“ im Völkerkundemuseum Zürich. Beachten Sie auch den Vortrag vom 18.11.

Die Veranstaltung wird vom Forum der Religionen zusammen mit dem Songtsen House organisiert. Anmeldung erforderlich unter 044 400 55 59 oder anmeldung@songtsenhouse.ch

Samstag, 13. November
16–21 Uhr

GZ Oerlikon,
Gubelstrasse 10,
200 Meter vom Songtsen
House entfernt

Kurs und Abendessen:

Mitglieder: Fr. 45.–

Nicht-Mitglieder: Fr. 55.–

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 Kaning 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 der Mango-Creme lernen wir Dechens Hausrezept kennen.



Ab 18.30 Uhr geniessen wir das Essen. Zum Essen wird Wein, tibetischer Tee und Mineralwasser serviert. Wir haben 14 Plätze für Kochen und Essen, Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldungen. Anmeldung erforderlich unter 044 400 55 59 oder anmeldung@songtsenhouse.ch

Sonntag, 14. November
Weitere Daten: 15.12.
10.30–11.30 Uhr
Türöffnung 10 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

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

Mittwoch, 17. November 2021
9.30–11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

18–19.25 Uhr,
19.30–20.30 Uhr

Tibetisches Heilyoga und Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 18. November
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Der Bodhisattva-Kaiser Qianlong China und Tibet in der Zeit der Qing-Dynastie

Bildervortrag von Michael Henss

Im Vortrag von Michael Henss geht es um die vielfältigen Beziehungen Chinas und Tibets im Bereich der buddhistischen Kunst und Kultur unter Qianlong, dem vierten Kaiser der Qing-Dynastie, im Amt von 1735 bis 1795. Auf prominenten „lamaistischen“ Thangka-Malereien wurde dieser bedeutende Kaiser als tibetischer „Grosslama“ und als Reinkarnation des Bodhisattva Manjushri dargestellt. Wenig bekannte sino-tibetische und tibeto-chinesische Kunstwerke und Kultstätten wie die buddhistisch dekorierte Grabanlage des Kaisers und der „Lama-Tempel“ Yonghegong in Peking illustrieren das komplexe Verhältnis China–Tibet zu einer Zeit, als staatliche religiöse Rituale und Bildwerke am Kaiserhof (bis 1911) weitgehend tibetisch-buddhistischen Vorbildern folgten. Tibet in China, China in Tibet: Das ist ein bis in die Gegenwart spannungsgeladenes und schwieriges Thema!

Dr. Michael Henss ist Kunsthistoriker und Autor von Fachbüchern und -artikeln zur asiatischen Kunst mit Schwerpunkt auf Tibet und Buddhismus. Beachten Sie auch seinen Vortrag vom 12. November.

Dieser Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Tibethaus in Frankfurt. Zugangsdaten für eine Teilnahme per Video sind bei den beiden Vereinen erhältlich.



Freitag, 19. November
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.



Die Referentin 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 an der Universität Zürich.

Vortrag in englischer Sprache mit Übersetzung ins Deutsche.

Mittwoch, 24. November
9.30–11 Uhr

18–19.25 Uhr,
19.30–20.30 Uhr

Freitag, 26. November
Songtsen House

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Samstag, 27. November

Kulturhaus Schaan
www.literaturhaus.li

Liechtenstein

19.30–21 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



C
H
I
N
A



Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Tibetisches Heilyoga und Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Xinjiang: Auf dem Weg zum totalitären Überwachungsstaat

Vortrag von Harald Maass

In der Region Xinjiang im Westen Chinas baut Peking einen Kontroll- und Überwachungsstaat auf, wie in die Welt bisher nicht gesehen hat. Bis zu eine Million Angehörige muslimischer Minderheiten – nahezu ein Zehntel der erwachsenen Bevölkerung – werden in Umerziehungslagern festgehalten. Gleichzeitig werden die Menschen in der Region mit einem Hightech-Überwachungssystem rund um die Uhr kontrolliert. Jeder steht unter Verdacht – beim kleinsten Anlass erscheint die Sicherheitspolizei. Xinjiang ist für Pekings Führung ein Testlabor: Viele der Technologien, die heute in Xinjiang getestet werden, dürften bald überall in der Volksrepublik zum Einsatz kommen. Die USA sowie zahlreiche andere Regierung werfen China einen ethnischen Genozid an den Uiguren vor.

Dem preisgekrönten Journalisten und langjährigen China-Korrespondenten Dr. Harald Maass gelang es 2018, mehrere Wochen heimlich in Xinjiang zu recherchieren. Als einer von wenigen Augenzeugen berichtet er in seinem Vortrag über die Situation in Xinjiang und über Chinas Pläne für einen landesweiten Überwachungsstaat.

Maass wurde mit dem Deutschen Reporterpreis ausgezeichnet und berichtet für Das Magazin, die NZZ, die Süddeutsche Zeitung sowie englischsprachige Medien.

Für eine Teilnahmegebühr von 10 Fr. können Sie die Veranstaltung per Videoübertragung verfolgen. Zugangsdaten bitte unter info@songtsenhouse.ch anfordern. Die Veranstaltungen werden gemeinsam vom Songtsen House und der Tibet-Unterstützung Liechtenstein organisiert.

Donnerstag, 2. Dez 2021
weiterer Termin: 16.12.
19.30–21 Uhr

Dana (empfohlene Spende):
Fr. 10.– bis 40.–

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert



Thomas Lempert, Theologe, Buddhist und Psychotherapeut, bietet im 14-täglichen Rhythmus Lektionen in angewandtem Buddhismus an, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und weitere Daten finden sich in der Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 3. Dezember

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Swiss-Bhutanese Classroom

Studierende und ein Lehrer der Kantonsschule Alpenquai Luzern stellen das Projekt „Swiss-Bhutanese Classroom“ vor. Am Anfang stand die Idee, eine langfristige Schulpartnerschaft zwischen der Kantonsschule Alpenquai und der ELC High School Thimphu zu initiieren. Je zwölf Studierende der beiden Schulen erhielten die Möglichkeit, die Arbeits- und Ausbildungsbedingungen im jeweiligen Partnerland kennenzulernen. Die Schweizer Jugendlichen aus dem Ergänzungsfach „Religionskunde und Ethik“ konnten, in Zusammenarbeit mit den Studierenden aus Bhutan, ethische und sozio-kulturelle Aspekte der bhutanischen Kultur erforschen und erwarben durch eigene Erfahrungen einen vertieften Einblick in das Leben in Bhutan. Dabei erfuhren sie viel über Themen wie Geschlechterrollen, Status der Gastarbeiter, Food Waste, Tourismus, lokale Feste und das Streben junger Menschen nach einem erfüllten Leben.

Samstag, 4. 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 originellen Kalligraphien von Mara Kraus betrachten und auch kaufen.

Sonntag, 5. Dezember

10.30–11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

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

18 | Regelmässige Veranstaltungen

Montag, in der Regel alle 2 Wochen

6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11., 6.12., 20.12.

20–21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Die tibetische Naturheilärztin Dolma Soghatsang mit Praxis für traditionelle Chinesische Medizin führt zweimal im Monat ins Tai Chi im Yang-Stil ein, der sich durch besonders weiche Bewegungen auszeichnet. In China werden einzelne Bewegungsabläufe der ehemaligen Kampfkunst als Volkssport praktiziert, der die Gesundheit, die Persönlichkeitsentwicklung und die Meditation unterstützen kann.

Die Abende können unabhängig voneinander besucht werden, wir empfehlen jedoch eine regelmässige Teilnahme.



Sonntag, einmal monatlich:

12.9., 10.10., 14.11., 5.12.

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 Klangschaalen, 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-Klangschaalen sind aufeinander abgestimmt. Sie harmonisieren die einzelnen Energie-Zentren des Körpers und bringen so die Körperenergien wieder zum Fliessen. Die Klänge bewirken eine tiefe Entspannung.

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

Email: info@kristallklang.ch, Telefon: 079 350 39 35, 041 783 10 25



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

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.–



**Donnerstag,
in der Regel alle 2 Wochen**

19.8., 2.9., 23.9., 7.10., 28.10.,
11.11., 2.12., 16.12.

19.30–21 Uhr

Dana (empfohlene Spende):

Fr. 10.– bis 40.–



Weisheit im Alltag mit Thomas Lempert **Buddhismus und Meditation**

Veränderung ist möglich. Jetzt. Unseren fleissig wirbelnden Geist können wir im Alltag unterstützen, entspannter zu sein, bei Bedarf auch zielgerichteter und zudem humorvoller.

An den einzelnen Abenden werden unterschiedliche Themen behandelt, auch nach Wunsch der Teilnehmenden. Die Themen reichen von klassischen buddhistischen Begriffen wie Hingabe, unermessliche Freude, Leerheit bis hin zu Fragen etwa von Neid, Antriebslosigkeit oder Vertrauen – also immer wieder auch Motiven, zu denen die Buddhistische Psychologie Einsichten aufzeigen kann. Diese Themen werden in Teachings, Körperübungen, Meditationen eingebettet. So können wir Einsichten über unser privates und berufliches Leben gewinnen. Die Teachings können mit oder ohne Vorkenntnisse und auch einzeln besucht werden.

Thomas Lempert ist langjähriger Praktizierender des tibetischen Buddhismus. Neben den buddhistischen Trainings ist er ausgebildet als Theologe, Organisationsberater, Coach und eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut. Siehe weitere Informationen unter: www.buddhistische-psychologie.ch

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

Der Deutschkurs wurde wegen Mangels an Interesse eingestellt.



„Tibetisches Heilyoga“ und „Meditation in Bewegung“ mit Christine Albrecht

Erstanmeldung für die Abendkationen:

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 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 oder unter 079 200 13 14.

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

AGENDA

- 1.9. Tibetisches Heilyoga, wöchentlich
- 2.9. Belehrungen / Meditation, alle 14 Tage
- 3.9. Altern im ländlichen Nepal mit Sarah Speck
- 6.9. Tai Chi, alle 14 Tage
- 10.9. Nepal Frauenemanzipation mit Malin Gut
- 12.9. Klangmeditation, jeden Monat
- 17.9. Bedrohliches China mit Claudia Wirz
- 18.9. MV Songtsen House
- 24.9. Gedenkveranstaltung Tendol Gyalzur
- 1.10. Mongolei mit Chingee Gerber
- 15.10. Dokfilme von J. Poncar: Ladakh, Indus
- 22.10. Religiöse Praktiken im Bumthang
- 5.11. Familienreise auf der Seidenstrasse
- 6.11. Vernissage Kalligraphien Mara Kraus
- 6.11. Indisches Konzert Shanti Bhava
- 12.11. Forum der Religionen mit Michael Hens
- 13.11. Momo-Kochkurs mit Dechen Kaning
- 14.11. Klangmeditation mit Rolf Züsli
- 18.11. Boddhisattva-Kaiser Qianlong mit Michael Hens
- 19.11. Limi – verstecktes Tal im Himalaya
- 26.11. Vortrag Xinjiang von Harald Maass
- 27.11. Vortrag Xinjiang, Harald Maass (FL)
- 4.12. Weihnachtsverkauf

Regelmässige Veranstaltungen

- MO alle 2 Wochen: Tai Chi mit Dolma
- MI wöchentlich Lu Jong Morgen und Abend
- DO alle 2 Wochen: Meditation mit Thomas Lempert
- 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 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

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.

Unterstützen Sie uns

Sie können Ihre Spenden von der Steuer abziehen!

Gemäss einer Verfügung des kantonalen Steueramtes Zürich ist der Verein „Kulturzentrum Tibet Songtsen House“ aufgrund der Verfolgung von gemeinnützigen Zwecken von der Staatssteuer, den allgemeinen Gemeindesteuern sowie der direkten Bundessteuer befreit. Dies bedeutet, dass auch die Mitglieder, Gönnerinnen und Spender ihre Beiträge als Steuerabzug geltend machen können. Dazu erhalten Sie von uns eine Spendenbescheinigung im Januar (auf Wunsch auch unterjährig).

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 einen Bezug zu asiatischen Themen haben, (Programm-) Ideen einbringen können, sich mit **PR und Werbung** auskennen und/oder an unseren Anlässen mitwirken möchten, sei es an der Kasse, bei der Einrichtung, beim Apéro. Bitte 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.–

Standort

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



SONGTSEN HOUSE
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

Kulturzentrum Songtsen House

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

Hinweis auf das nächste Programm:
Erscheint im November 2021