

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

Programm

Von Dezember 2021 bis April 2022



Foto: Hans Wettstein

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 Weltmacht China und der ignorante Westen

Im Rahmen unserer China-Reihe sprach die Sinologin und Publizistin Claudia Wirz am 17. September 2021 im Songtsen House über das Bild Chinas im Westen und die daraus resultierenden politischen Folgen. Sie zeigte sich besorgt über die Ahnungslosigkeit der westlichen Entscheidungsträger und vieler sogenannter Expertinnen und Experten, die ein selbstbewusstes Auftreten gegenüber der neuen Weltmacht verhindert. Claudia Wirz fordert deshalb ein interdisziplinäres Zentrum für Chinaforschung, das fundierte Expertise aufbauen und der Politik beratend zur Seite stehen könnte – und ein mutigeres Auftreten gegenüber einer Macht mit offensichtlichen hegemonialen Ansprüchen.

Während der Westen das „Reich der Mitte“ über Jahrhunderte ignorierte, bestenfalls mit Arroganz und brachialer Gewalt wirtschaftlichen Profit anstrebte oder die chinesische Kultur exotisierte, änderte sich das Bild spätestens in den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts.

Auch die Referentin selber war schon als Kind fasziniert von den chinesischen Schriftzeichen und den Filmen über den Detektiv Charlie Chan. Später erst wurde ihr bewusst, was sie daran irritiert hatte: Die Chinesen im Film wurden durch Weisse verkörpert. Dieses Detail illustriert die Sicht der westlichen Länder auf China. Claudia Wirz nahm sich vor, mehr über das Land zu lernen, und studierte Sinologie. Denn ohne das Wissen über die Geschichte Chinas lässt sich die heutige Situation nicht verstehen, und ohne entsprechende Sprachkenntnisse und die Möglichkeit, sich mit „gewöhnlichen“ Menschen zu unterhalten, kann man keinen Einblick in das Leben der Bevölkerung und die wahre Situation im Land gewinnen. Noch heute beherrschen manche selbsternannten Chinakennerinnen und -kenner kein Chinesisch, noch heute haben Schweizer Maturandinnen und Maturanden kaum eine Ahnung von der Geschichte dieses bedeutenden Landes.

Im Laufe der sechziger Jahre änderten sich, zumindest teilweise, die Beziehungen zu China. 1972 reiste US-Präsident Nixon zu Gesprächen mit Mao Zedong. Im gleichen Jahr besuchte eine Delegation von Schweizer Parlamentsmitgliedern China und fand dort nur Wohlstand, Frieden und glückliche Menschen. Nach der Rückkehr sprach man von einem „Paradies“ und einem „Weltwunder“. All dies geschah auf dem Höhepunkt der Kulturrevolution, während in unglaublicher Brutalität Kulturgüter

und das Leben unzähliger Menschen zerstört wurden. In der Regierungszeit von Mao Zedong kamen allein durch Hunger und Gewalt 80 bis 100 Millionen Menschen ums Leben.

Bis heute hat sich an der Naivität nicht viel geändert. 2019 findet Nationalrat Claude Bégli begeisterte Worte für die stalinistische Diktatur in Nordkorea. Die offizielle Schweiz freut sich über das Freihandelsabkommen mit China und über den vermeintlich guten Ruf unseres Landes bei den Chinesen, und der Bundesrat produziert ein Strategie-Papier, das gemäss der Referentin nicht einmal eine Strategie enthält. Es legt die Fortsetzung des immer gleichen „Menschenrechtsdialogs“ fest, der schon in den letzten dreissig Jahren nichts gebracht hat. Was die Schweiz braucht, so Claudia Wirz, sind nicht Pseudo-Dialoge, sondern mehr Wissen über China und damit mehr Selbstbewusstsein im Umgang mit der neuen Weltmacht. Und nur wer zwischen den Zeilen der öffentlichen Verlautbarungen zu lesen versteht, kann sich ein genaues Bild machen.

Die erklärte Absicht der Kommunistischen Partei Chinas – bzw. Xi Jinpings – ist es, zum 100. Jahr des Bestehens der Volksrepublik 2049 die grösste Wirtschaftsmacht und das mächtigste Land der Erde zu werden. Der Ausbau der „Neuen Seidenstrasse“ (übrigens mit Schweizer Unterstützung, DR) ist nicht das einzige Indiz. Der Westen, der sich in ständiger Selbstkritik übt, hat diesem Machtstreben wenig entgegenzusetzen. Während die Verhandlungen der EU über den Beitritt Serbiens nur schleppend vorankommen, schafft China dort Fakten, baut Autobahnen, Eisenbahngleise und Fabriken und schafft Tausende Arbeitsplätze. Aus Angst, auf einen grossen Absatzmarkt oder auch finanzielle Unterstützung

verzichten zu müssen, üben sich westliche Unternehmen in Selbstzensur und unterwerfen sich Chinas Regeln, von den Hollywoodproduzenten über Fluggesellschaften, die „Taiwan, China“ in ihrem Flugplan anführen, bis zu den sozialen Plattformen. Über Infrastrukturprojekte in Serbien, Griechenland und anderen Ländern, über die sogenannten Konfuzius-Institute – für Universitäten praktische Unterrichtsorte für chinesische Sprache und Kultur (sprich: Indoktrination, DR), die China als Propagandainstitutionen dienen – und durch weltweit 5

Millionen chinesische Auslandsstudierende, die über den in ihren Augen schwachen Westen nur lächeln können, weitet Chinas Kommunistische Partei auch in Europa ihren Einfluss immer weiter aus – derweil in China jeder Einwohner, jede Einwohnerin über Apps, Gesichtserkennung und die Vergabe von Sozialpunkten (übrigens auch an Unternehmen) ständig überwacht wird, während alle Chinesinnen und Chinesen dazu verpflichtet werden, fleissig die Schriften des „Grossen Steuermanns“ Xi Jinping zu studieren und seinen Anweisungen zu folgen. (DR)

Schwarzbuch China

Das „Schwarzbuch China“ enthält aktuelle Informationen zur Lage sowie den Zielen und Strategien Chinas. China ist zwar wirtschaftlich sehr erfolgreich, politisch aber eine totalitäre Parteidiktatur mit einer erschreckenden Menschenrechtsbilanz, namentlich in Xinjiang (Ostturkestan), Tibet und Hongkong.

Das Dokument gibt einen konzentrierten Überblick darüber, wie China bzw. die Kommunistische Partei Chinas die Welt von der Überlegenheit des chinesischen Systems gegenüber den liberalen westlichen Demokratien zu überzeugen versucht. Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie die Führung des Landes zu diesem Zweck seine ökonomische, politische und vermehrt auch militärische Macht einsetzt und die zunehmende wirtschaftliche Abhängigkeit anderer Länder ausnützt, um seine Sichtweise und sein repressives System weltweit zu verbreiten. Mehrere Beispiele illustrieren die Taktik des Aufbaus einer Drohkulisse mit Erpressung. Abgerundet wird das Papier mit der Analyse der Schweizer China-Politik und der vom Bundesrat vorgestellten China-Strategie. Sämtliche Aussagen basieren auf allgemein zugänglichen Quellen.

Das vorliegende Dokument umreißt die Situation in China sowie die Gefahr der Expansionspolitik für die freiheitlich-demokratische Welt. Es soll der verbreiteten Naivität gegenüber China entgegen-

Schwarzbuch China



**Warum China eine Bedrohung für die
freiheitlich-demokratische Welt darstellt**

wirken und einen nüchternen Realismus fördern. Herausgeber der Broschüre mit 26 Seiten sind das Tibet Songtsen House, der Verein der Uiguren Schweiz und der Uigurische Weltkongress mit Sitz in München.

Bezugspreis: Fr. 4.–, inkl. Porto

4 | Veranstaltungen

Mittwoch, 1. Dezember 2021
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,
19.30 – 20.30 Uhr

Donnerstag, 2. Dezember,
weitere Termine: 16.12.,
13.1.22, 27.1., 10.2., 24.2.,
10.3., 24.3., 7.4., 21.4.
19.30 – 21 Uhr

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

Freitag, 3. Dezember
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Samstag, 4. Dezember
10 – 16 Uhr



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

**Tibetisches Heilyoga – Meditation in
Bewegung mit Christine Albrecht**

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert

Thomas Lempert, Theologe, Buddhist und Psychotherapeut, bietet Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Swiss Bhutanese Classroom

Schulpartnerschaft zwischen Luzern und Thimphu

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 erforschen und erwerben durch eigene Erfahrungen einen vertieften Einblick in die bhutanische Kultur. 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.

Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung der Society Bhutan – Switzerland mit dem Songtsen House mit anschliessendem Apéro.

Weihnachtsverkauf im Songtsen House
**Originelle Geschenke aus Nepal, Tibet, Hüte aus Ladakh
und effektvolle Kalligraphien**

Sind Sie auf der Suche nach einem besonderen Weihnachtsgeschenk? Vielleicht finden Sie bei uns genau das Richtige! Bei Kaffee, Chai und Gebäck stöbern Sie in aller Ruhe in unserem Sortiment an Büchern, tibetischen Handarbeiten, Geschenkartikeln aus Nepal sowie einer Auswahl ladakhischer Frauenhüte.

Die originellen grossformatigen Kalligraphien von Mara Kraus – ein Geschenk der Künstlerin ans Songtsen House – können Sie zu vergünstigten Preisen kaufen.

Sonntag, 5. Dezember 2021,
weitere Termine:
9.1.22, 6.3., 3.4.
10.30 – 11.30 Uhr
Türöffnung 10 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“..

Montag, 6. Dezember,
weitere Termine: 20.12.,
10.1.22, 24.1., 7.2., 21.2., 7.3.,
21.3., 4.4., 25.4.
in der Regel alle 2 Wochen
20 – 21 Uhr
Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Mittwoch, 8. Dezember
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 – Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 10. Dezember
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

„Tigernase“ – Dokumentarfilm von Lobsang Tashi Sotrug

und Film zu tibetischen Sans-Papiers in der Schweiz

Am 10. Dezember ist der Tag der Menschenrechte. Im Gedenken an Takna Jigme Sangpo, der im Oktober 2020 über 90-jährig im Tösstal gestorben ist, zeigen wir den Dokumentarfilm von Lobsang Tashi Sotrug. Takna 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. Er hat mit seinen Aktionen nie Gewalt ausgeübt und damit das chinesische Regime umso mehr irritiert und herausgefordert.

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

Dauer 52 Min., tibetisch / Schweizer Dialekt, UT in D, F, E
Anschliessend zeigen wir den Dokumentarfilm „Das Einzige, was wir haben, ist unsere Stimme“ von Heidi Schmid und Christian Labhart, in dem tibetische Sans-Papiers in der Schweiz zu Wort kommen.



6 | Veranstaltungen

Mittwoch, 15. und
22. Dezember 2021
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,
19.30 – 20.30 Uhr

Donnerstag, 16. Dezember,
weitere Termine: 13.1.22,
27.1., 10.2., 24.2., 10.3., 24.3.,
7.4., 21.4.
19.30 – 21 Uhr
Dana (empfohlene Spende):
Fr. 10.– bis 40.–

Mittwoch, 5. Januar 2022
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,
19.30 – 20.30 Uhr

Freitag, 7. Januar
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte



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

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

Weisheit im Alltag
Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert
Thomas Lempert, Theologe, Buddhist und Psychotherapeut, bietet
Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden
können.
INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

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

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

Das weinende Kamel
Dokumentarfilm aus der Mongolei
mit Chimgee Baasanjav Gerber

Die Geschichte vom weinenden Kamel erzählt vom Leben einer Nomadenfamilie, die mit ihrer Schafherde in der Wüste Gobi lebt, und von einem neugeborenen weissen Kamel, das von seiner Mutter verstossen wurde. Der Film ist halb dokumentarisch, halb inszeniert und besticht durch betörende Bilder von der Wüste. „Dabei geht es auch um die Menschen in einer verlassenen Gegend, die zwischen Tradition und Fortschritt ihren Weg in die Zukunft suchen.“

Das Buch verfasste die aus der Mongolei stammende Regisseurin Byambasuren Davaa, die zusammen mit dem italienischen Regisseur und Kameramann Luigi Falorni drehte. Finanziert und produziert wurde der Film 2003 von deutschen Förderinstitutionen.

Chimgee Baasanjav Gerber gibt eine Einführung in den mehrfach ausgezeichneten Film. Sie ist studierte Biologin und lebt mit ihrer Familie in Windisch. Im Verein Nassh-Ir engagiert sie sich für die schweizerisch-mongolische Integration.

Sonntag, 9. Januar 2022,
weitere Termine: 6.3., 3.4.
10.30 – 11.30 Uhr
Türöffnung 10 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Mittwoch, 12. Januar
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 – Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 13. Januar,
weitere Termine: 27.1., 10.2.,
24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 21.4.
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 Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 14. Januar
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–

Im Reich der Schneeleoparden

Bildervortrag von Karl Schuler mit Vernissage

Über einen Zeitraum von mehr als 20 Jahren war Karl Schuler immer wieder in Gegenden unterwegs, in denen der Schneeleopard lebt. Er ist seinen Spuren gefolgt, hat seine Höhlen und Sitzplätze aufgesucht. Aber zu Gesicht bekommen hat er ihn nie. Bis er sich entschieden hat, ihn 2019 im indischen und nepalesischen Himalaya zu suchen, im Winter, wenn die Raubkatze zusammen mit ihren Beutetieren tiefer in die Täler hinunterzieht.

In seinem Vortrag stellt Karl Schuler in beeindruckenden Bildern die Gegenden vor, in denen diese scheuen und gut getarnten Katzen leben, zeigt ihr soziales Verhalten sowie andere Tiere, mit denen sie den Lebensraum teilen. Er berichtet über das Verhältnis der Bevölkerung zum bedrohten Schneeleoparden und über Initiativen für sein Überleben.

Menschen, Kulturen, abgelegene Landschaften und seltene Tiere haben es Karl Schuler ange-tan. Der pensionierte Forstingenieur war 32 Jahre in der Entwicklungszusammenarbeit tätig. Dabei hat er sich für den Schutz und die nachhaltige Nutzung von natürlichen Ressourcen wie Wälder, Weiden, Landwirtschaftsboden und Wasser zu-gunsten der lokalen Bevölkerung eingesetzt.



8 | Veranstaltungen

Mittwoch, 19. und
26. Januar 2022
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,
19.30 – 20.30 Uhr

Donnerstag, 27. Januar,
weitere Termine: 10.2., 24.2.,
10.3., 24.3., 7.4., 21.4.
19.30 – 21 Uhr

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

Freitag, 28. Januar
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte zugunsten
der Vereine



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

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

Weisheit im Alltag
Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert
Thomas Lempert, Theologe, Buddhist und Psychotherapeut, bietet
Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden
können.
INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Lunana – a Yak in the Classroom
Filmische Hommage an das ländliche Bhutan
Ugyen, ein junger Lehrer im modernen Bhutan, drückt sich um seine
Pflichten und will nach Australien auswandern, um Sänger zu wer-
den. Vorerst schicken ihn seine Vorgesetzten aber an die abgelegenste
Schule der Welt. Dort, in Lunana, muss er seinem gewohnten Leben
entsagen, weshalb er anfänglich auch so schnell wie möglich wieder
weg will. Doch die Menschen, die er trifft, vor allem seine Schülerin-
nen und Schüler, sind derart liebenswürdig, dass er bleibt. Er wird in
der Folge Teil einer solidarischen, in buddhistischer Ethik verankerten
Dorfgemeinschaft und lernt mehr übers Leben, als ihm seine Ausbil-
dung zu vermitteln vermochte. Und er findet etwas fürs Leben: seine
eigene Stimme.



Der Familienfilm wurde dort
gedreht, wo er auch spielt, in Lu-
nana im bhutanischen Himalaya.
Das ganze Dorf war in die Dreh-
arbeiten involviert und spielt so-
zusagen sich selbst. Der Film ist
eine Hommage an den Lehrer-
beruf und ein Feelgood-Movie,
gedreht in einer einzigartigen
Landschaft und getragen von
charmanten Charakteren.

Dies ist eine gemeinsame Ver-
anstaltung der Society Bhutan
– Switzerland mit dem Songtsen
House. Anschliessend offerieren
wir einen Apéro.

Samstag, 29. Januar 2022

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 Film arbeitet mit Rückblenden, die das Leben des Protagonisten Yongho zeigen. Dieser 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. Doch 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: Love911

Love 911 wurde 2012 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

10 | Veranstaltungen

Mittwoch, 2. Februar 2022

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 – Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 4. Februar

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Indonesien-Reihe (2)

Borobudur – dreidimensionales Mandala und Abbild des Kosmos

Bildervortrag von Michael Henss

Der Referent führt uns zu einem der grössten und grossartigsten buddhistischen Bauwerke, Unesco-Weltkulturerbe und 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 die Anlage mit späterer tibetischer Kunst.

Dr. Michael Henss ist Kunsthistoriker und Autor zahlreicher Bücher und Fachartikel über asiatische Kunst mit Schwerpunkt 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“ im Völkerkundemuseum Zürich.



Mittwoch, 9. Februar 2022
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 – Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht
INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 10. Februar,
weitere Termine: 24.2.,
10.3., 24.3., 7.4., 21.4.
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 Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.
INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 11. Februar 2022
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–

Gendün Chöpel – erster moderner tibetischer „heiliger Narr“
Lesung von Elke Hessel mit Lichtbildern



Wer ist Gendün Chöpel? 1903 in Amdo geboren gilt er als einer der wichtigsten und unkonventionellsten Tibeter des 20. Jahrhunderts. Er war ein Tulku, ein Mönch, später auch ein moderner Künstler und Wissenschaftler, der erst nach seinem Tod 1951 in der tibetischen und auch westlichen Welt Anerkennung gefunden hat.

Die Referentin Elke Hessel hat eine Biographie Gendün Chöpels verfasst und fast alle Orte, an denen er gelebt hat, bereist. Inzwischen haben auch die Machthaber in Tibet seinen Stellenwert erkannt und ihm in Lhasa ein „Memorial“ errichtet, das Erstaunliches offenbart. Elke Hessel wird anhand von ausgewählten Passagen aus ihrem Buch vom bewegenden Leben Gendün Chöpels erzählen und auch die neueren „Ereignisse“ rund um seine Person mit einbeziehen.

Elke Hessel ist Geschäftsführerin des Tibethaus in Frankfurt, Herausgeberin des Tibethaus Journals und Lehrerin für Vajrayana-Buddhismus und buddhistische Ikonographie.

Präsenzveranstaltung mit Möglichkeit zur digitalen Teilnahme mit Zoom. Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Tibethaus in Frankfurt



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!

Mittwoch, 16. Februar
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 – Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 18. Februar 2022
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

**Die heimlichen Königinnen der Mongolei
Nomadenfrauen damals und heute**

Vortrag der Ethnologin Amélie Schenk

Die Mongolen waren Reiternomaden. Ein ganzes Volk war immer in Bewegung. Die Männer ritten in den Krieg und machten Beute für den Lebensunterhalt. Im Heimatland besorgten die Frauen das Vieh, kümmernten sich um Kinder und Alte. Frauen lieferten die Struktur, hielten die Ordnung aufrecht, verwalteten das Land, hielten die Fäden in der Hand. Ohne die Frauen hätte die grösste Reichsentfaltung unter Dschingis Khan und seinen Nachfahren nie stattfinden können. Frauen kontrollierten die Seidenstrasse, sorgten für einen reibungslosen Handel und waren Garanten des Friedens. Eine legendäre Heilige war Manduchai (Regierungszeit 1470–1509), in Romanen und Filmen verewigt. Sie war vermutlich die Letzte, die sich auf Dschingis Khan als Vorfahren berief und in seinem Geiste handelte.



Und heute? Wer sind die heimlichen Königinnen? Auf dem Land und in der Stadt? Eine koreanische Redensart lautet: Die Männer regieren die Welt und die Frauen die Männer. Dies, so kann man sagen, gilt auch für die Mongolei. Ohne die tatkräftigen, ausdauernden, geduldigen und oft auch weisen Frauen wäre das Land ein anderes.

Amélie Schenk ist promovierte Völkerkundlerin und Geschichtschreiberin für die Nomadenwelt.

Mittwoch, 23. Februar
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 – Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 24. Februar,
weitere Termine: 10.3., 24.3.,
7.4., 21.4.

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 Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 25. Februar

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte zugunsten
der Vereine



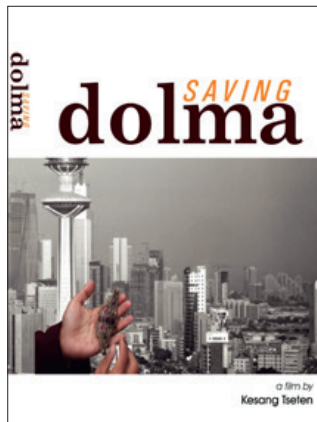
Saving Dolma

Migrationstragödie aus den Golfstaaten mit dem Filmemacher Kesang Tseten

Dolma ist eine nepalesische Arbeiterin in Kuwait. Sie wurde angeklagt, eine philippinische Arbeitskollegin getötet zu haben, und wird dafür zum Tod verurteilt. Der Filmemacher Kesang Tseten zeigt die vielfältigen Reaktionen von Familie, nepalesischer Gesellschaft und Regierung sowie der Unterstützungsgruppen. Der Film vermittelt einen seltenen Einblick in die Lage von Migrantinnen, die zur verletzlichsten Gruppe Nepals gehören und sich häufig ohne Bildung und ohne jede Sicherheit auf das Abenteuer „Gastarbeiterin“ einlassen.

Aus Kesang Tsetens Trilogie zur Lage nepalesischer Migranten haben wir bereits „In Search of the Riyal“ und „The Desert Eats Us“ gezeigt.

Dauer: 62 Min., Nepali mit englischen UT



Kesang Tseten ist einer der renommiertesten Filmemacher aus Nepal. Seine Dokumentarfilme sind herausragend: Die Relevanz der Themen und die beobachtende Arbeitsweise, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt, überzeugen; er erhielt am Kathmandu International Film Festival (KIMFF) mehrfach den ersten Preis.

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

Mittwoch, 2. März

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 – Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

14 | Veranstaltungen

Freitag, 4. März 2022

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Unglaubliches Indien

Mit Hans Wettstein in Indien und im Himalaya

Kaum ist Indien im Oktober 2021 wieder offen, gehört Hans Wettstein, der den Subkontinent seit 40 Jahren bereist, zu den ersten Besuchern. Besonders spannend dürften seine aktuellen Bilder und Schilderungen aus einem Indien nach kaum überstandener Pandemie sein. Im Fokus steht der Bundesstaat Rajasthan im Norden. Zahlreiche Paläste und Festungen in Jaipur und anderen malerischen Städten erinnern an die vielen Königreiche, die einst um die Vorherrschaft in der Region kämpften. Der Referent nimmt uns ferner nach Agra zum Taj Mahal, in die Pilgerstadt Varanasi, in den Osten nach Kolkata und Odisha und in den Westen nach Gujarat mit. Es folgt ein Abstecher nach Nepal und Tibet.

Hans Wettstein lebte zwölf Jahre in Indien und Nepal. Für jeweils sechs Monate im Jahr studierte er klassische indische Musik in Varanasi und bereiste weite Teile Asiens. Seit 1985 leitet und organisiert

er Studien- und Abenteuerreisen in Indien, Nepal und Tibet. 1995 gründete er Insight Reisen in Zürich, das zu den führenden Anbietern für Reisen in den indischen Subkontinent zählt.

Sonntag, 6. März,
weiterer Termin: 3.4.

10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Mittwoch, 9. März

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 – Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 10. März,

weitere Termine: 24.3., 7.4.,
21.4.

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 Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 11. März 2022

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte zugunsten
der Vereine



Seven Days in Heaven

Eine Filmkomödie aus Taiwan

Eine Frau kehrt nach dem Tod ihres Vaters aus der Grossstadt zurück in ihr ländliches Heimatdorf in Mitteltaiwan. Sie taucht ein in die Einfachheit ihres Dorfes und den Glauben, der die traditionellen taiwanischen Beerdigungsrituale prägt. Der Film konzentriert sich auf die sieben Tage der daoistischen Trauerrituale, die die Familie nachlangem wieder zusammenbringen. Er zeigt, was der Tod des Familienerbhauptes in dessen Kindern, Neffen und weiteren Verwandten auslöst. Nach Beendigung der Rituale und der Beerdigung verschliesst sich die Frau gegenüber ihrer Trauer und kehrt in die geschäftige Metropole zurück. „Seven Days in Heaven“ (父後七日, Taiwan 2010) ist eine lebendige Komödie über die Religion und Alltagskultur der Insel.

Dauer: 90 Min., Originalsprache mit englischen UT

Stella L'Homme vom taiwanischen Kulturverein Ananasli, der den Film mit dem Songtsen House zusammen zeigt, führt in den Film ein.

Mittwoch, 16. März

und 23. März

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 – Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 24. März,

weitere Termine: 7.4., 21.4.

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 Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 25. März

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Asiatische Teekultur auf dem Monte Verità

Tee-Geschichte mit Degustation

präsentiert von Corinne und Tobias Denzler

Von der Ernte bis in die Tasse: Tee durchläuft einen vielstufigen Prozess, bis er in der Tasse sein Aroma entfalten kann. Der einzige Ort in der Schweiz, in dem der Tee von A bis Z hergestellt wird, ist der Monte Verità oberhalb von Ascona.

Corinne und Tobias Denzler, die viele Jahre in der Entwicklungszusammenarbeit tätig waren, führen seit fünf Jahren das Teehaus auf dem Monte Verità. Sie berichten von der Teeherstellung und darüber, wie der Tee nach Europa und ins Tessin kam. Danach verkosten wir ausgewählte Teesorten aus den Regionen um den Himalaya.

16 | Veranstaltungen

Mittwoch, 30. März 2022
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 – Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht
INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 1. April
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte zugunsten
der Vereine



Beyond Beauty: Taiwan from Above
Taiwan aus der Vogelperspektive

Taiwan ist so gross wie die Schweiz und ebenso bergig, hat jedoch eine dreimal so hohe Bevölkerungsdichte. Zum ersten Mal zeigt dieser Film die Insel aus der Luftperspektive, von Berggipfeln im Nebelmeer bis zum vielfältigen Leben an der Küste und umtriebigen Städten. Die Aufnahmen bieten einen Einblick in die natürliche Schönheit des Landes, dokumentieren aber auch die Auswirkung des Menschen und der Verstärkerung auf die Umwelt.

Der Film (父後七日, Taiwan 2013) entstand vor dem Einsatz von Drohnen und über mehrere Jahre hinweg. Er zeigt poetische, atemberaubende Bilder mit einer aufrüttelnden Botschaft.
Dauer: 90 Min., Originalsprache mit englischen UT

Stella L'Homme vom taiwanesischen Kulturverein Ananasli, der den Film mit dem Songtsen House zusammen zeigt, führt in den Film ein.



Sonntag, 3. April
10.30 – 11.30 Uhr

Klangmeditation mit Bergkristallschalen
geführt von Rolf Züsli

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Türöffnung 10 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Mittwoch, 6. April
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 – Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht
INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 7. April,
weiterer Termin: 21.4.
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 Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 8. April 2022
19.30 Uhr
 Eintritt frei, Kollekte



Medizin für Yakhirten im Himalaya **Erfahrungsbericht von Béatrice und Urs Lütolf** **aus Bhutan**

Béatrice und Urs Lütolf waren im Oktober 2019 zur Evaluation des mehrjährigen Unterstützungsprojektes des Bumthang-Spitals in Bhutan. Sie konnten sich dem „Nomadic Health Camp“ anschliessen, für das das Gesundheitspersonal des Spitals während zehn Tagen zu Fuss und mit Tragtieren zu den Nomaden im Norden des Distrikts hochsteigt. Sie berichten über die eindrücklichen Tage mit den „Health-Professionals“ bei den Yak-Hirten, die medizinischen Möglichkeiten und das Überqueren von Pässen auf beinahe 5000 Metern Höhe. Die Referierenden waren beeindruckt vom Teamgeist der „Health-Professionals“, die die Gesundheitsversorgung zu den Nomaden in abgelegene Gebiete brachten und damit auch die Fürsorge des Staats bewusst machten.

Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung mit der Society Switzerland – Bhutan mit anschliessendem Apéro.

Mittwoch, 13. April
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 – Meditation in **Bewegung mit Christine Albrecht**

Gesund und glücklich aus eigener Kraft: Christine Albrecht, Ausbilderin für Tibetisches Heilyoga LuJong/TsaLung, Buddhistische Psychologie und Meditations-Lehrerin lehrt wöchentlich ganzheitliche Techniken aus Tibetischen Heiltraditionen.

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Kalender Tibet 2022

Der Kalender ist erhältlich im Shop des
Kulturzentrums Songtsen House und im
Online-Shop www.songtsenhouse.ch

Den hochwertigen Bildkalender TIBET 2022 mit Fotos von Olaf Schubert empfehlen wir Ihnen als Begleiter durchs Jahr 2022 an den eigenen Wänden sowie als Geschenk für Ihre Liebsten. Die Bilder entstanden auf Reisen durch Zentraltibet, Westtibet und die ehemaligen Provinzen Kham und Amdo. Naturaufnahmen wechseln sich ab mit Szenen aus dem Alltags- und Klosterleben. Format: 48,5 x 44 cm, Spiralbindung.



18 | Regelmässige Veranstaltungen

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

6.12., 20.12., 10.1.22, 24.1., 7.2.,
21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 25.4.

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.



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.–



**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“ – „Meditation in Bewegung“ mit Christine Albrecht

Gesund und glücklich – aus eigener Kraft. Empfinde, was Dich bewegt. Lass los was schmerzt. Und fühle in jedem Atemzug neu die innere Freiheit und Kraft, die immer schon da waren.

In diesen Lektionen transformieren wir krankmachende in gesunde Bewegungs-, Atem- und Denkmuster, aktivieren die Selbstheilungskräfte und gelangen zu verkörperten Einsichten, die wir liebevoll-achtsam für uns selbst und andere dann auch im Alltag umsetzen.

Wir lernen nachhaltig in den Lektionen je nach Jahreszeit und individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden aus der Fülle ganzheitlicher Techniken der Tibetischen Heiltradition.

Christine Albrecht ist seit 2006 Ausbilderin für LuJong 1+2 / Tsai-Lung, Buddhistische Psychologie und Meditations-Lehrerin; ist ausgebildet in Tibetischer Medizin und arbeitet als Paartherapeutin und Coach. Mehr Infos: bodymind-training.ch und buddhistische-psychologie.ch.

Erstanmeldung für die Abendlektionen: 079 200 13 14 (danach individuell via Doodle-Link). Anmeldung unter info@bodymind-training.ch oder unter 079 200 13 14.

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

2.12., 16.12., 13.1.22,
22.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3.,
24.3., 7.4., 21.4.

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

**Sonntag,
einmal monatlich:**

5.12., 9.1.22, 22.1., 6.3., 3.4.,
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.

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

20 | Songtsen House Informationen

AGENDA

- 1.12. Lu Jong (jeden Mi)
- 2.12. Belehrungen und Meditation mit Thomas Lempert (alle 2 W.)
- 3.12. Swiss Bhutanese Classroom
- 4.12. Weihnachtsverkauf
- 5.12. Klangmeditation mit R. Züsli (mtl.)
- 6.12. Tai Chi mit Dolma (alle 2 W.)
- 10.12. Dok-Film „Tigernase“ von Lobsang Tashi Sotrug
- 7.1. Mongolei-Film „Das weinende Kamel“
- 14.1. Schneeleoparden mit K. Schuler
- 28.1. Bhutan-Film „Lunana – A Yak in the Classroom“
- 29.1. 13. Koreanisches Film-Festival
- 4.2. Borobudur mit Michael Henss
- 11.2. Gendün Chöpel mit Elke Hessel
- 18.2. Königinnen der Mongolei mit Amélie Schenk
- 25.2. Dok-Film „Saving Dolma“ von Kesang Tseten
- 4.3. Mit Hans Wettstein in Indien / Himalaya
- 11.3. Taiwan-Film „7 Days in Heaven“
- 25.3. Asiatische Teekultur mit Corinne und Tobias Denzler
- 1.4. Film Taiwan aus der Vogelperspektive
- 8.4. Medizin für Yakhirten in Bhutan mit Béatrice und Urs Lütolf
- ### 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 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

Gemäss den behördlichen Vorgaben gilt Zertifikatspflicht. Das Tragen von Masken wird empfohlen. Ausnahme: Teilnahme auch ohne Zertifikat möglich an den buddhistischen Belehrungen und gemäss Absprache an den Kursen mit Körperübungen. Wenn immer möglich und sinnvoll, bieten wir auch eine digitale Übertragung unserer Veranstaltungen an. Informationen 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.

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 April 2022**