

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

Programm

Von August bis November 2022



Foto: Josef Mann

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.

Was Taiwan vom Krieg in der Ukraine lernen kann

Am 24. Juni 2022 verglich Dr. David Wei-Feng Huang, der offizielle Vertreter Taiwans in der Schweiz mit Status eines Botschafters, in seinem Vortrag im Songtsen House kenntnisreich die Lage der Ukraine vor und nach der Invasion der russischen Armee mit der Situation Taiwans angesichts der Grossmacht China. Ebenso wie Russland, das basierend auf historischen Gegebenheiten Anspruch auf die Ukraine erhebt, macht die chinesische Regierung keinen Hehl daraus, dass sie Taiwan als Provinz Chinas betrachtet.

Für Taiwan, sagt Dr. Huang, wäre eine Teilung der Ukraine der schlimmstmögliche Ausgang des Krieges, denn er könnte chinesische Regierung ermuntern, Taiwan militärisch anzugreifen. Vergleicht man die Reden Putins vom 24. Februar 2022 mit der Rede von Xi Jinping am 2. Januar 2019, finden sich starke Parallelen. So sagt Putin an die Adresse der ukrainischen Militärangehörigen:

Liebe Kameraden! Eure Väter, Grossväter, Urgrossväter verteidigten mit ihrem Kampf gegen die Nazis unser gemeinsames Mutterland nicht, um die Macht den heutigen Neonazis in der Ukraine zu überlassen.

Xi Jinping an das taiwanische Volk:

Unsere Mitbürger in Taiwan, unabhängig von Eurer politischen Einstellung, Religion, sozialem Status oder Geburtsort, ob Zivilpersonen oder Militärs: Ihr müsst erkennen, dass eine „Unabhängigkeit Taiwans“ nur Unglück bringt. ... Keinesfalls werden wir separatistische Aktivitäten, die auf eine „Unabhängigkeit Taiwans“ zielen, zulassen.

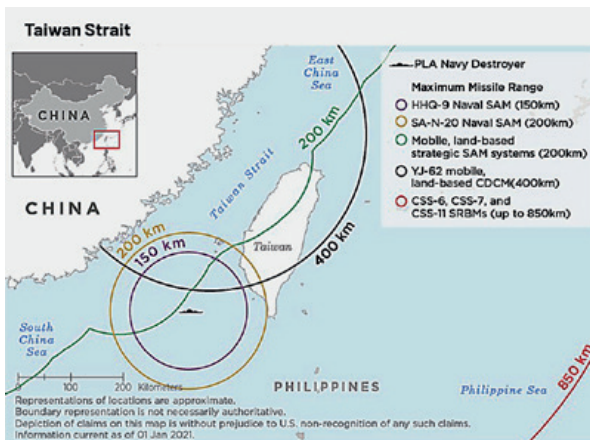
Der Krieg hat schon begonnen

Zwar hat China bisher keine militärische Operation gegen Taiwan in die Wege geleitet, auf rechtlicher und psychologischer Ebene hat der Krieg aber schon begonnen.

Ein sich aktuell verschärfender Konflikt betrifft die Taiwanstrasse, den Meeresteil, der die chinesische Provinz Fujian und die Insel Taiwan trennt. Seit 2019 haben, entgegen einem stillschweigenden Abkommen von 1955, chinesische Flugzeuge wiederholt die Mitte der Taiwanstrasse überflogen. Zudem steht laut einem internationalen Seerechts-Abkommen (UNCLOS), das von China 1996 ratifiziert wurde, ein 12 Seemeilen breiter Streifen entlang der Küste unter der Souveränität des entsprechenden Staates; alles ausserhalb der 12-Meilen-Zone gilt als internationales Gewässer. An der engsten Stelle der Taiwanstrasse, die dort etwa 72 Seemeilen breit ist, sind die mittleren 48 Seemeilen als internationales Gewässer zu betrachten, das auch entsprechend von amerikanischen und anderen Kriegsschiffen befahren wird – was jeweils lauten chinesischen Protest auslöst. Mitte Juni 2022 verletzte China das Abkommen explizit, indem das chinesische Aussenministerium erklärte:

„Es ist eine falsche Behauptung, wenn gewisse Länder die Taiwanstrasse als ‚internationales Gewässer‘ bezeichnen, um einen Vorwand zu finden, die Taiwanfrage zu manipulieren und Chinas Souveränität und Sicherheit zu bedrohen“ ... Die Taiwanstrasse unterliege als Ausschliessliche Wirtschaftszone Chinas Souveränität. (FAZ online vom 14.6.22)

Ein Krieg beginnt, so Dr. Huang, mit einem Informationskrieg – mit Kriegsnarrativen, der Verbreitung von Fehlinformationen und propagandistischer Wortwahl.





Am 15. Juni 2022 erst erliess die Volksrepublik Richtlinien für „nichtkriegerische Spezialaktionen“. Die USA würden, so die chinesische Regierung, genauso wie sie es mit der Ukraine getan haben, Taiwan zu einem Krieg anstiften. Wenn die Propaganda – wie: „Es gibt nur ein China, und Taiwan gehört dazu“ – genügend häufig wiederholt wird, setzt sie sich in den Köpfen fest und kann zur Rechtfertigung kriegerischer Aktivitäten dienen.

Die militärische und politische Situation

Geografisch und militärisch unterscheidet sich die Situation Taiwans von derjenigen der Ukraine. Die Fläche der Insel ist sechzehnmal kleiner als die der Ukraine, bei einer Invasion gäbe es also keine Möglichkeit eines stufenweisen territorialen Rückzugs. Aber die Armee könnte sich ins schwer zugängliche Gebirge im Zentrum der Insel zurückziehen, wie es bereits 1895 bei der Invasion durch japanische Truppen geschehen ist.

Für das chinesische Militär hingegen gestaltet sich eine Invasion schwierig. Die Truppen müsste die Taiwanstrasse überqueren, und auch der Nachschub müsste von dort kommen. Im dem Festland zugewandten westlichen Teil der Insel gibt es bloss fünf für eine Truppenlandung geeignete Strände. Allerdings sind (vorbereitende) Luftangriffe vom Festland auf Taiwan problemlos möglich. An der Ostküste Chinas sind mehr als 1500 Raketen auf Taiwan gerichtet.

Durch die geopolitische Lage sind im Gegensatz zum Ukraine-Konflikt Grossmächte, allen voran die USA und Japan, bereits involviert. Allerdings haben die USA nie versprochen, Taiwan zu verteidigen, sondern lediglich, es im Kriegsfall bei seiner Verteidigung zu unterstützen. Was also würde der Westen im Fall eines Angriffs tun? Sanktionen gegen China würden dem Westen – wie auch Taiwan – mehr schaden als der Volksrepublik und sind somit keine optimale und glaubwürdige Option. Auch einen Nuklearkrieg würde der Westen nicht riskieren wollen.

Wie Taiwan sich vorbereiten kann

In einem Krieg gegen die Volksrepublik ist primär asymmetrische Kriegsführung effektiv. Auch wenn die taiwanische Armee, wie jede Armee, grosses Geschütz vorzieht – neben dem Militär müssten im Kriegsfall auch Zivilpersonen Widerstand leisten. Die Zivilbevölkerung müsste systematisch geschult werden, was Nichtregierungsorganisationen unterdessen an die Hand genommen haben, und die Reservisten sollten mehr als nur einige wenige Tage im Jahr einrücken, zudem könnte der Militärdienst verlängert werden. Der Anteil der Bevölkerung Taiwans, der den Status Quo unterstützt keine Vereinigung mit der Volksrepublik wünscht, ist in den letzten Jahren gewachsen, ebenso die Bereitschaft, sich notfalls zu verteidigen.

Zudem muss Taiwan seine kritische Infrastruktur schützen, vor physischer Zerstörung, aber auch vor Cyberangriffen. Für die Bevölkerung sollten nach dem Vorbild der Schweiz Schutzräume gebaut werden.

Die Taiwaner sprechen dieselbe Sprache wie die Festlandchinesen, auch kulturell. Und sie wissen: China nutzt die Dialogbereitschaft der westlichen Länder, um sie unter Druck zu setzen, denn niemand möchte einen einmal begonnenen Dialog wieder abbrechen. Taipei wird nicht in eine solche Dialogfalle tappen, auch wenn es für konstruktive Gespräche auf der Grundlage gegenseitigen Respekts offen ist. (DR)

Für diesen Text wurden zur Ergänzung zusätzliche Informationen aus dem Internet verwendet.

4 | Veranstaltungen

Dienstag, 16. August 2022
weitere Termine: 6.9., 13.9.,
20.9. (mit dem Zürcher
Forum der Religionen,
19 Uhr), 4.10., 1.11., 8.11.
(mit dem Zürcher Forum
der Religionen, 19 Uhr),
15.11., 6.12., 13.12.
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 Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

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

**Mittwoch, 17. und
24. August**
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“.

Sonntag, 21. August
weitere Termine: 25.9.,
23.10., 20.11., 18.12.
10.30–11.30 Uhr

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Türöffnung 10 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Sonntag, 28. August
10.30 Uhr: **Besammlung
auf Parkplatz der
Gemsstockbahn**

Besuch der Yak-Herde in Andermatt

Wir wandern (1,5 Stunden) zur grössten Yak-Herde der Schweiz, die auf der Gurschenalp unterhalb des Gemsstocks übersommert. Picknick bei den Yaks. Zu Fuss zurück am frühen Nachmittag. Gelegenheit zum Kauf von Yak-Produkten.

Durchführung bei akzeptablem Wetter. Verschiebetermin eine Woche später am 4. September. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 22. August unter Tel. 044 400 55 59 oder anmeldung@songtsenhouse.ch (Name, Rückrufnummer oder E-Mail-Adresse und Anzahl Personen mitteilen). Telefon am Reisetag: 079 549 40 13

INFO: Details auf der Website des Songtsen House



Mittwoch, 31. August 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

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“.

Freitag, 2. September
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Leben in Kambodscha nach Corona Neues aus den Schulen von „Eyes Open“

Vortrag mit Bildern und Videos von Claudia Komminoth

Die berühmten Tempelanlagen von Angkor Wat sind seit März 2020 fast menschenleer. Die Touristenströme sind nach über 20-monatiger Grenzschliessung noch nicht zurückgekehrt. Welche Nachwirkungen hat die Pandemie insbesondere in den Dörfern im Norden Kambodschas, im Wirkungsgebiet des Projektes „Eyes Open“, auf die Kinder und Jugendlichen?

Claudia Komminoth, die Gründerin und Präsidentin der Stiftung „Eyes Open“, verbrachte zehn Wochen vor Ort und berichtet vom aktuellen Alltag der Jugendlichen sowie davon, wie sich die Arbeit der Stiftung seit ihrem letzten Vortrag im April 2019 verändert hat.

Claudia Komminoth hat 2012 die Stiftung „Eyes Open“ gegründet, die über 1000 Kinder in Kambodscha auf ihrem Schul- und Ausbildungsweg unterstützt. Kambodscha ist zur zweiten Heimat der Referentin geworden.



Montag, 5. September
8–12 Uhr nach Vereinbarung
jeweils montags

Tibetische Medizin

Der Heilpraktiker Tashi Mechokpa bietet Beratung, Behandlung und Informationskurse

Detaillierter Hinweis in der Rubrik „regelmässige Veranstaltungen“.

Termine nach Vereinbarung montags von 8 bis 12 Uhr.

Kontakt über SMS an 076 532 40 28 oder

E-Mail an mechokpa@gmx.ch



6 | Veranstaltungen

Montag, 5. September 2022
weitere Termine: 19.9., 3.10.,
24.10., 7.11., 21.11., 5.12.,
19.12.

in der Regel alle 2 Wochen
20–21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Mittwoch, 7. und
14. September
9.30–11 Uhr

18–19.25 Uhr,
19.30–20.30 Uhr

Freitag, 16. September
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 25.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

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

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“.

WisdomWordZ – Interaktion mit der indischen Dhrupadmusik Musik von Aana Sharma und Willy Strehler

Weisheit wird über Musik sehr gut vermittelt, weil sie durch die Schwingungen ein energetisch-emotionales Momentum entwickelt. Die indische Dhrupadmusik eignet sich dazu optimal, weil sie auf mikrotonalen Musiksystemen aufbaut, welche eine Verbindung des Menschen mit der Natur zum Ziel hat.

Aana Sharma, Dhrupadsängerin, Improvisationsmeisterin und buddhistisch praktizierend seit 25 Jahren, wird mit Willy Strehler, Multiinstrumentalist, Tontechniker und Autodidakt, ein ungewöhnliches



Konzert mit traditionellen und modernen Klängen sowie der Verbindung von der Kultur des Westens mit derjenigen des Ostens präsentieren: Aana holt aus alten Weisheitstexten wie dem Herz-Sutra, Gayatri-Mantra oder Ave Maria tiefe Inspiration. Willy verarbeitet und erweitert am Computer die auf indisch klassischer Musik basierenden Stücke. Dabei entsteht tradiert-innovative elektroakustische Musik, welche im Innersten berührt. Ziel ist eine Trance, um die Verbindung zum Inneren zu stärken und eine neuartige Begegnung mit zentralen spirituellen Texten zu ermöglichen. Hörprobe: <https://youtu.be/3GwwxHjHM0A>

Montag, 19. September 2022
 weitere Termine: 3.10.,
 24.10., 7.11., 21.11., 5.12.,
 19.12.

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“.

Buchhinweis

Schwarzbuch China – aktualisiert

Die Volksrepublik China hat sich in den letzten Jahren zu einem ökonomischen und politischen Schwergewicht entwickelt, ist im Kern jedoch immer noch eine totalitäre Parteidiktatur marxistisch-leninistischen Zuschnitts mit einer erschreckenden Menschenrechtsbilanz. Stichworte sind hier Überwachung und Kontrolle aller Lebensbereiche, drakonische Bestrafung jeglicher Kritik an Partei und Staatsführung, willkürliche Parteijustiz mit Inhaftierungen ohne Gerichtsbeschluss, gewaltsame Zwangs-Sinisierung von Minderheiten, Unterdrückung der Religionen, Konzentrationslager, systematische Vergewaltigung von inhaftierten Frauen, Folter bis zur Todesfolge, etc.

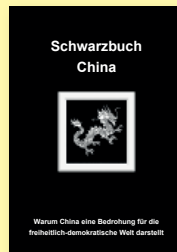
Die Staats- und Parteiführung hat den Ehrgeiz, bis spätestens 2049, zur 100-Jahr-Feier der Volksrepublik, die grösste Volkswirtschaft der Welt zu sein und die Weltpolitik aktiv im eigenen Sinne mitzugestalten wenn nicht gar zu dominieren. Um dieses Ziel zu erreichen, ist China in einen weltweiten Systemwettbewerb eingetreten und setzt seine ökonomische, politische und vermehrt auch militärische Macht ein, um ihre Sichtweise von Menschenrechten und ihr repressives politisches System weltweit zu verbreiten. Dies geschieht u. a. mittels Propaganda, der Schaffung von Abhängigkeiten, Einschüchterung, Drohung und Erpressung. Die zunehmende wirtschaftliche Abhängigkeit vieler Länder kommt der chinesischen Führung entgegen. Die Covid-Krise und der Ukrainekrieg haben uns die

Risiken einer Abhängigkeit von repressiven, aggressiven und expansiven Diktaturen wie Russland und China drastisch vor Augen geführt. Wir sollten deshalb die Zeit nutzen und uns sukzessive von China weniger abhängig machen, um unsere wirtschaftlichen und politischen Risiken zu verringern.

Das „Schwarzbuch China“ gibt einen konzentrierten Überblick über die problematischen Aspekte der totalitären Parteidiktatur der Volksrepublik China und die möglichen Konsequenzen für die freiheitlich-demokratische Welt. Die vom Bundesrat vorgestellte China-Strategie wird kritisch hinterfragt und es werden politische Forderungen zur Diskussion gestellt. Das Schwarzbuch soll der verbreiteten Naivität gegenüber China entgegenwirken und einen nüchternen Realismus fördern.

Autor der Broschüre, die in ihrer Zweitauflage aktualisiert und auf 45 Seiten erweitert wurde, ist Charles Sarasin. Herausgeber sind das Tibet Songtsen House, der Verein der Uiguren Schweiz sowie der Uigurische Weltkongress mit Sitz in München. Sämtliche Inhalte basieren auf allgemein zugänglichen Quellen.

Bezugspreis: 5 Fr. inkl Porto per Telefon
 044 400 55 59 oder per Mail an:
bestellung@songtsenhouse.ch



8 | Veranstaltungen

Dienstag, 20. September 2022
19 Uhr
Eintritt frei, Kollekte

Auf Buddhas Spuren Pilgern im Buddhismus

Bildervortrag von Thoma Lempert

Im Buddhismus soll Pilgern zur Ruhe im Körper, Stille beim „In-der-Welt-Sein“ und zu Weite im Geist führen. Wenn Gläubige schrundige Füsse oder den angeschlagenen Kopf mit einem innigen Lächeln vorführen könnten, dann sei tiefes Glück da, sagt der buddhistische Lehrer Thomas Lempert. Er wird persönliche sowie fotografische Einblicke in seine Pilgerreisen zu den vier Hauptpilgerstätten und anderen Orten des Buddhismus präsentieren.

+ Der Anlass wird in Partnerschaft mit dem Forum der Religionen durchgeführt.



ZÜRCHER **FORUM DER
RELIGIONEN**

Mittwoch, 21. und 28.
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 – 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“.

Sonntag, 25. September
weitere Termine: 23.10.,
20.11., 18.12.
10.30–11.30 Uhr

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Türöffnung 10 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

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!

Freitag, 30. September 2022
 19.30 Uhr
 Eintritt: Fr. 15.–



Von Menschen und Wasser der Wandel in der „Schweiz Pakistans“

Bildervortrag von Fritz Berger über Kalam im Hindukusch

Mit Fritz Berger reisen wir in den Norden Pakistans, nach Kalam, eine Gegend mit grünen Hügeln, dichten Wäldern, Bergseen, Wiesen und Wasserfällen. 1981 initiierte die staatliche Schweizer Entwicklungsorganisation zusammen mit Intercooperation (heute Helvetas) dort ein integriertes Entwicklungsprojekt (KIDP). Ziele waren eine nachhaltige Forstwirtschaft, Gemüse- und Früchteanbau sowie, in einer zweiten Phase, der Bau von Strassen, Brücken und Bewässerungskanälen. KIDP ging auf die Bedürfnisse der lokalen Bauern ein und konnte vor allem in kommerziellen Gemüseanbau nachhaltige Impulse vermitteln.

Der Referent arbeitete die ersten fünf Jahre im Projekt mit und begleitet seither über vier Jahrzehnte die Menschen mit seiner Kamera. Er dokumentiert die atemberaubende Entwicklung, die dazu führte, dass Kalam Früchte und Gemüse ins Tiefland verkauft, aber auch zu einer beliebten Touristengegend wurde.

Fritz Berger arbeitete mehrheitlich im Ausland, davon je fünf Jahre in Nepal und Pakistan, wo er als Berater in der Entwicklungszusammenarbeit tätig war. Seit 1988 ist er als Journalist, Buchautor und Kursleiter in Bern tätig. Sein Spezialgebiet ist Fotomonitoring. Als Fotograf hat er verschiedene Einzelausstellungen realisiert und mehrere Bücher publiziert.

Der Anlass wird per Video übertragen. Ein Zoom-Link wird im monatlichen elektronischen Newsletter verschickt oder kann bis fünf Tage vor dem Anlass unter info@songtsenhouse angefordert werden. Wir bitten um die Überweisung einer Gebühr von 12 Franken auf unser Konto, IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0.

Montag, 3. Oktober
 weitere Termine: 24.10.,
 7.11., 21.11., 5.12., 19.12.
 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, 5. 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 – 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“.

10 | Veranstaltungen

Freitag, 7. Oktober 2022

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

FILM



Blick auf Bhutan 1969

TV-Dokumentarfilm von Peter Schellenberg



Wir zeigen einen der ersten TV-Dokumentarfilme über Bhutan, entstanden unter der Regie von Peter Schellenberg, dem späteren Direktor des Schweizer Fernsehens. Das Engagement der Schweiz in Bhutan begann 1967. Die kleine Filmcrew wurde von Arthur Christen, dem zweiten Schweizer Entwicklungsmitarbeiter in Bhutan, begleitet.

Dieses eindrückliche Zeitdokument zeigt sowohl ein Bild Bhutans vor der Modernisierung als auch die westliche Perspektive auf ein Entwicklungsland in dieser Region.

+ Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung der Society Bhutan-Schweiz und dem Songtsen House. Anschliessend offerieren wir einen Apéro.

Mittwoch, 12., 19. und

26. 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 – 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“.

Sonntag, 23. Oktober

weitere Termine: 20.11., 18.12.

10.30–11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Montag, 24. Oktober

weitere Termine: 7.11.,

21.11., 5.12., 19.12.

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“.

Freitag, 28. Oktober 2022

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Pakistan – Land und Menschen vor grossen Herausforderungen

Bildervortrag von Yahya Bajwa

Pakistan steht vor grossen Herausforderungen: Die Bevölkerung ist multiethnisch, das Vermögen extrem ungleich verteilt, religiöse Minderheiten stehen unter Druck. Wie geht es dem Land und seinen Menschen nach zwei Jahren Pandemie?



Yahya Bajwa, ein pakistanstämmiger Schweizer, kennt das Land nicht zuletzt dank seinem Projekt „LivingEducation“. Er unterstützt in Pakistan Schulen für Benachteiligte: Zwei Drittel machen afghanische, in Flüchtlingslagern geborene oder erst kürzlich nach Pakistan geflüchtete Kinder aus, die anderen Kinder sind Pakistani aus der Unterschicht. Trotz der Pandemie konnte der Unterricht mehrheitlich weitergeführt werden. Allgemein setzt sich das Projekt für Menschenrechte ein und unterstützt Pakistani im In- und Ausland, zum Beispiel eine zwangsverheiratete Frau aus Europa bei ihrer Scheidung.

Dr. Yahya Bajwa hat Germanistik an der Universität Zürich studiert und war Lehrer an verschiedenen Schulen. Er amtierte für die Grüne Partei im Badener Einwohnerrat und im Kantonsrat. Als Gründer von „TransCommunication“ und „LivingEducation“ setzt er sich für Bildung und Friedensprojekte ein; dazu gehören ein Internat für christliche und muslimische Kinder aus der Unterschicht sowie das Menschenrechtsbüro für Frauen und weitere Frauenprojekte in Pakistan.

Mittwoch, 2. 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 – 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

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Buchhinweis

Alice Grünfelder, Wolken über Taiwan, Notizen aus einem bedrohten Land. Rotpunktverlag 2022. Lesung am 19.11.2022.

Leseprobe aus dem Kapitel „Bedrohung“:

»Wir sind bedroht, aber wir sind vorbereitet«, sagt Außenminister Joseph Wu wiederholt in Interviews mit westlichen Medien. Doch mit dem neuen Sicherheitsgesetz in Hongkong [...] ist die Gefahr eines möglichen Krieges noch einmal gestiegen. [...] Taiwanische Bekannte zucken jedoch nur die Schultern, ähnlich wie bei den Erdbeben, die mir meine App anzeigt.

Es ist ein Volk, dass an Katastrophenwarnungen gewöhnt ist. Alljährlich wird die Insel von Tropenstürmen, Überschwemmungen, Erdbeben heimgesucht, doch weil die Regierung vorbereitet ist und

entsprechende Katastrophenszenarien – die »Standard Operation Processes« (SOPs) – aus der Schublade zieht, wird es im Kriegsfall schon klappen, hoffen die Menschen. So wähnt man sich in Sicherheit.

Geübt wird der Kriegsfall durchaus. Das habe ich zunächst nur am Rande in den Medien verfolgt, doch am Montag, dem 17. Juli, schreibt mir eine Freundin eine Nachricht, fragt, wo ich sei, denn ich müsse wissen, heute stehe das Land zwischen 13 Uhr 30 und 14 Uhr still. Die U-Bahnen, Busse, nichts fahre mehr; man übe für den Ernstfall, falls China Taiwan aus der Luft angreife. Tatsächlich erhalte ich, vermutlich wie alle Bürger Taiwans, wenige Minuten später eine SMS direkt von der Regierung, die auf den simulierten Luftangriff und den Sirenenalarm aufmerksam macht.



Freitag, 4. November 2022
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte zugunsten
der Vereine



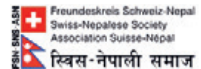
Filme junger Nepali im Fokus

Wir zeigen zwei Kurzfilme von jungen Nepali, die von der Bündner Toni Hagen Stiftung unterstützt wurden. Sujan Malia, der Vizepräsident der Stiftung, stellt das Projekt und die Filme vor. **GAINE** von Pradeep Dhakal ist ein Porträt der Gandharva-Kaste, einer Dalit-Gemeinschaft in der zentralen Hügelregion. Traditionell verbreiteten die „Gaines“, umherziehende Musikanten, mit ihren Liedern auch Informationen. Noch heute verdienen einige ihren Lebensunterhalt mit Gesang und der Begleitung mit der Sarangi. 25 Min., Nepali mit englischen UT

In **BLUES OF PINK** aus dem Jahr 2019 erzählt Grishma Girj die Geschichte von Sapana Mandal, einer Transgender-Künstlerin aus dem Terai. Der ausgezeichnete Film folgt der Performerin in Theater und Konzerte. 31 Min, Maithili mit englischen UT

31 Min, Maithili mit englischen UT

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



Montag, 7. November
weitere Termine: 21.11.,
5.12., 19.12.

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“.

Dienstag, 8. November
19–20.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Erleuchtung? Zwischen Radikalität und Einfachheit

Vortrag von **Thomas Lempert**

Die „Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen“ führt direkt ins Herz des Buddhismus. Lässt sich dieses in der westlichen Kultur fremd anmutende Thema etwa mit Gedanken aus der christlichen Mystik (unio mystica) veranschaulichen? Oder besser mit dem innigen Betrachten von spielenden Kindern durch alte Menschen vergleichen? Der buddhistische Lehrer Thomas Lempert erläutert das Thema praxisnah und anschaulich.

+ Veranstaltung im Rahmen der Woche der Religionen des Zürcher Forums der Religionen.

ZÜRCHER
FORUM DER
RELIGIONEN

Mittwoch, 9. 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 – Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 11. November 2022
19.30–21 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–



Tibet – der Welt abhanden gekommen

Bildervortrag von Josef Mann

Vor vierzig Jahren dokumentierte der Autor und Fotograf Josef Mann die letzten sichtbaren Spuren der Kulturrevolution in Tibet, reiste aber auch durch die prachtvollen Naturlandschaften mit ihren Schluchten, Salzseen und eisbedeckten Bergriesen. In den achtziger Jahren fotografierte er die Mysterienspiele der Klöster und die Pferdefeste der Hirtennomaden in Osttibet. Mitte der Neunziger radelte er auf einem Mountainbike über den Himalaya-Hauptkamm. Er umrundete den heiligen Berg Amnye Machen im Pferdesattel und reichte sich mehr als einmal ein in die Pilgerschar um den Kailash, den Berg der Berge. Josef Mann folgte den Spuren von Peter Aufschnaiter und Heinrich Harrer. Er bietet aber auch Eindrücke aus der heutigen Zeit, in der Lhasa eine Grossbaustelle ist und reisefreudige Chinesen wie ein Magnet anzieht.

In seinem Buch „Tibet. Der Welt abhanden gekommen – Bilder und Geschichten aus vier Jahrzehnten“ spannt Josef Mann einen grossen Bogen von der Kulturrevolution bis heute. (Verlag Mann & Skript, ISBN 978-3-200-07868-0)

Josef Mann wurde 1948 geboren. Er studierte Religionswissenschaften und Geschichte, ist diplomierter Fotograf und arbeitet publizistisch. Er lebt in Österreich. *Der Anlass wird per Video übertragen. Ein Zoom-Link wird im monatlichen elektronischen Newsletter verschickt oder kann bis fünf Tage vor dem Anlass unter info@songtsenhouse angefordert werden. Wir bitten um die Überweisung einer Gebühr von 12 Franken auf unser Konto, IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0.*

Mittwoch,
16. 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 – 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“.

14 | Veranstaltungen

Samstag, 19. November 2022
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Wolken über Taiwan **Notizen aus einem bedrohten Land** Lesung von **Alice Grünfelder**

Wie soll man über ein Land schreiben, das es offiziell nicht gibt? Das keinem Vergleich standhält und immer wieder von neuem überrascht? Sechs Monate verbrachte die Sinologin und Schriftstellerin Alice Grünfelder auf Taiwan. (Leseprobe siehe Seite 11.)

Alice Grünfelder, 1964 im Schwarzwald geboren, ist gelernte Buchhändlerin. Nach ihrem Studium der Sinologie und Germanistik arbeitete sie als Lektorin und Übersetzerin und lebte mehrmals lange in Asien. Sie hat viele literarische und essayistische Kurztexte veröffentlicht und Bücher über fernöstliche Länder herausgegeben. Zuletzt erschienen ihr Essay „Wird unser Mut langen?“ (2019) und der Roman „Die Wüstengängerin“ (2018).

Sonntag, 20. November
weiterer Termin: 18.12.
10.30–11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von **Rolf Züsli**

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Montag, 21. November
weitere Termine: 5.12., 19.12.
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“.

Dienstag, 22. November
weiterer Termin 2022:
20. Dezember
19 Uhr

Teilnahme frei, Kollekte

Ein Runder Tisch **zur gemeinsamen Erkundung des I Ging** **Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des** **Buchs der Erkenntnis**

In Form eines Runden Tisches erkunden wir den Bilderreichtum des I Ging, dieses faszinierenden Buches, das zu Reflexion und Selbsterkenntnis inspiriert.

Das I Ging oder „Buch der Wandlungen“ hat seine Wurzeln in der Bronzezeit des alten China (9.–7. Jh. v. u. Z.). Es besteht aus 64 Strichzeichen (gua), die durch kurze Texte (yao) erläutert werden. Diese 64 gua bilden den Kern des Werkes und repräsentieren grundlegende Erfahrung- und Zeitqualitäten wie Geburt, Hochzeit und Tod. Seit seinen Anfängen ist das I Ging mit einer eigenen Orakeltechnik verbunden, die es ermöglicht, auf eine Frage ein oder zwei gua als Antwort zu erhalten. Als Orakel wurde es während über 2000 Jahren im Reich der Mitte von Kaisern und Gelehrten wie auch vom einfachen Volk als Entscheidungshilfe befragt und geschätzt.

Heute zählt das I Ging zu den Klassikern der Weltliteratur. Oscar Gilliéron aus Luzern (1953) widmet sich als Bibliothekar während Jahrzehnten dem Studium seines Lieblingsbuches, das ihm zu einem wertvollen Begleiter durch die Irrungen und Wirrungen des Lebens geworden ist.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle sind willkommen.

Mittwoch, 23. November 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

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“.

Freitag, 25. November

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Das Bild des Buddha Vom Symbol zum Abbild

Bildervortrag von Michael Henss

Warum wurde Buddha erst mehrere hundert Jahre nach Lebzeiten dargestellt? War der Grund ein Zögern oder gar Bildverbot, den seinem Aussehen nach unbekanntem historischen Siddharta Gautama und in seinem Wesen nicht anschaulichem, eigentlich unsichtbarem, Erleuchteten physisch-figürlich als Mensch ins Bild zu bringen? Ist Buddha und das „Göttliche“ überhaupt als „Bildnis“ darstellbar?

Michael Henss spricht über die Mythen und Manifestationen des ersten Buddha-Bildes, Buddha als Kosmokrator und Dharmakönig Chakravartin, über Bildkult und rituelle Verehrung, den Einfluss der Mönche und Laienanhänger, die Rolle der frühen buddhistischen Texte und indisch-vedischen Quellen und die verschiedenen anikonischen Symbole für den Buddha wie Bodhi-Baum, Rad der Lehre, Fussabdruck, Stupa oder Mantra-Schriftzeichen. Diskussion verschiedener Bildtheorien und neue Einblicke zur Darstellung des Buddha.

Dr. Michael Henss ist Kunsthistoriker und Autor zahlreicher Bücher und Fachartikel über asiatische Kunst mit Schwerpunkt auf Tibet und Ostasien. Sein neues Werk „Buddhist Ritual Art of Tibet“ präsentiert die Ritualwelt des esoterischen Buddhismus. 2014 erschien sein zweibändiges Standardwerk „The Cultural Monuments of Tibet“.

Der Anlass wird per Video übertragen. Ein Zoom-Link wird im monatlichen elektronischen Newsletter verschickt oder kann bis fünf Tage vor dem Anlass unter info@songtsenhouse angefordert werden. Wir bitten um die Überweisung einer Gebühr von 12 Franken auf unser Konto, IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0.



16 | Veranstaltungen

Sonntag, 27. November 2022
14–17 Uhr

Teilnahmegebühr 78 Fr.
bei min. 7 Teilnehmenden

Reiseberichte schreiben

Workshop mit Karin Koppensteiner

Mit einem Reisetagebuch verlangsamt du deine Reisegeschwindigkeit enorm.

Nimm dir Zeit für fremde Welten, neue Eindrücke, verweile, beobachte, sammle Notizen, Gegenstände, Bilder, Fotos, sei ganz da, wo du bist. Das Reisetagebuch kannst du in deinem Dorf schreiben, im Pendlerzug, oder in China, in Berlin, in Tibet, Bali oder in den Walliser Alpen. Ein Impuls-Workshop mit vielen praktischen Übungen und einer Reise-Meditation. Zum Abschluss erhält jeder Teilnehmende Arbeitsblätter zum Mitnehmen und Weiterüben. Drei intensive Stunden Workshop, um wirklich weiterzukommen. Kursleitung und Kursinhalt von Karin Koppensteiner, www.karinkoppensteiner.ch
Anmeldung bis 20. November an anmeldung@songtshenhouse.ch

Mittwoch, 30. 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 – 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“.

Samstag, 3. Dezember
10–16 Uhr

Unser traditioneller Weihnachtsverkauf mit ausgesuchtem Kunsthandwerk aus Asien

Vorschau

Samstag, 10. Dezember
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–

Die China-Protokolle – Systematische Unterdrückung in Ostturkestan und China

Zum Tag der Menschenrechte: Bericht aus dem Inneren des chinesischen Systems von Alexandra Cavellius und Sayragul Sauytbay. Mit Lesung und Referat der Autorin Alexandra Cavellius.

Freitag, 16. Dezember
19.30 Uhr

Snow Leopards in Bhutan – Results of a doctoral thesis by Dechen Lhamo

Samstag, 3. Dezember 2022
 19.30 Uhr
 Eintritt: Fr. 15.–



Kundun **Film über den jungen Dalai Lama** **Ein Porträt von Regisseur Martin Scorsese**



Der Film „Kundun“ von Martin Scorsese zeichnet in prächtigen Bildern das Leben des 14. Dalai Lama von seiner Kindheit bis zur Flucht ins Exil im Alter von 24 Jahren. Mit zwei Jahren wird der Bauernsohn Lhamo Dhondrup in Osttibet von buddhistischen Gelehrten als die gesuchte Wiedergeburt des 13. Dalai Lama erkannt. Der kleine Junge wird nach Lhasa gebracht, um dort von den buddhistischen Lehrern auf seine zukünftige Rolle vorbereitet zu werden.

Der Film beschreibt das Leben im Palast mit seinen Zeremonien und Riten, die politischen Intrigen, aber auch den Weg des kleinen Mönchs Tenzin Gyatso, der in der fernen Stadt unter Fremden in seine verantwortungsvolle Rolle hineinwachsen und fünfzehnjährig die Regierungsgeschäfte übernehmen wird. Der letzte Teil zeigt den Einmarsch der Chinesen, die darauffolgenden Gräueltaten und den letztlich vergeblichen Versuch des Dalai Lama, mit Mao zu verhandeln. Er endet mit der Ankunft von Kundun, des „Anwesenden“, im indischen Exil.



Regelmässige Veranstaltungen

Montag,
 8–12 Uhr nach Vereinbarung
NEU

Tibetische Medizin mit Tashi Mechokpa **Der Heilpraktiker bietet Beratung, Behandlung, Kurse**

Tashi Mechokpa, der seit 2011 mit seiner Familie in der Schweiz lebt, hat in Tibet als Heilpraktiker gearbeitet, ist Fachangestellter Gesundheit und hat sich in der Schweiz zum Ernährungsberater weitergebildet. Er hat eine kantonale Bewilligung zur Ausübung des Berufs eines Therapeuten der Komplementär- und Alternativmedizin und ist im EMR (Erfahrungsmethodischen Register) eingetragen. Er bietet Ernährungsberatung nach tibetischen und westlichen Konzepten und Pulsdiagnose an. Behandlungen beinhalten das Schröpfen und tibetisches Moxa. Zudem werden (Einzel-)Kurse angeboten, wie die „Fünf Elemente Ernährung“, Grundlagen der Krankheits- und Medikamentenlehre sowie tibetische Astrologie.

Die Kosten betragen Fr. 30.– (Beratung) bis 40.– (Behandlung) je 30 Minuten oder Fr. 50.– bis 80.– für 60 Minuten; Einzelkurs für 60 Minuten: Fr. 60.–

Termine nach Vereinbarung montags von 8 bis 12 Uhr. Kontakt nur mit SMS an 076 532 40 28 oder E-Mail an mechokpa@gmx.ch



18 | Regelmässige Veranstaltungen

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

5.9., 19.9., 3.10., 24.10., 7.11.,
21.11., 5.12., 19.12.

20–21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

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

Die Abende können unabhängig voneinander besucht werden, wir empfehlen eine regelmässige Teilnahme. Kontakt Dolma: 079 137 33 33.



**Jeden Mittwoch
9.30–11 Uhr**

Probelektion Fr. 20.–

Kursgebühr:

Fr. 30.– pro Lektion /
5er-Abo 120.–

Studenten/AHV/IV:
Fr. 25.– pro Lektion /
5er-Abo 100.–

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

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

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

Anmeldung erforderlich: www.ausculpto-disco.ch oder 076 436 98 53



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.

Sir 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/Tsa-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.

**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

Dienstag, in der Regel alle 2 Wochen

16.8., 6.9., 13.9., 20.9. (mit dem Zürcher Forum der Religionen, 19 Uhr), 4.10., 1.11., 8.11.

(mit dem Zürcher Forum der Religionen, 19 Uhr),

15.11., 6.12., 13.12.,

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

Sonntag, einmal monatlich:

21.8., 25.9., 23.10., 20.11., 18.12.

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. Meditationsskissen 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

AGENDA – VERANSTALTUNGEN

- 16.8. Belehrungen und Meditation mit Thomas Lempert (alle 2 W.)
- 21.8. Klangmeditation mit Rolf Züsli (mtl.)
- 24.8. Lu Jong (jeden Mi) mit Christine Albrecht und Rose-Marie Markarian
- 28.8. Yak-Ausflug nach Andermatt
- 2.9. Kambodscha mit Claudia Komminoth
- 5.9. Tai Chi (jeden 2. Mo) mit Dolma Soghatsang
- 16.9. WisdomWordZ – Dhrupadmusik mit Aana M Sharma
- 20.9. Pilgern im Buddhismus mit Thomas Lempert
- 30.9. Nordpakistan mit Fritz Berger
- 7.10. Dokumentarfilm Bhutan
- 28.10. Pakistans Herausforderungen mit Yahya Bajwa
- 4.11. Junge Filmemacher aus Nepal
- 8.11. Buddhismus: „Erleuchtung“ Thomas Lempert
- 11.11. Bildervortrag Tibet mit Josef Mann
- 19.11. Lesung „Wolken über Taiwan“ mit Alice Grünfelder
- 22.11. Runder Tisch: I Ging mit Oscar Gilliéron
- 25.11. Das Bild des Buddha mit Michael Hens
- 27.11. Schreibkurs mit Karin Koppensteiner
- 3.12. Weihnachtsverkauf
- 3.12. Kundun – Film über den Dalai Lama

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

- MO alle 2 Wochen: Tai Chi mit Dolma Soghatsang
- DI alle 2 Wochen: Meditation mit Thomas Lempert
- MI Lu Jong am Morgen und Abend
- 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

Die Corona-Massnahmen des Bundes sind aufgehoben. Wir empfehlen vorsichtiges Verhalten und stellen Desinfektionsmittel und auf Wunsch Masken zur Verfügung. Zudem sorgen wir für häufiges Lüften. Unsere Apéros finden nach Möglichkeit vor dem Haus statt.

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“ steuerbefreit. 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

Hinweis auf das nächste Programm:
Erscheint im November 2022

Impressum:
Auflage: 2000 Ex.
Mit freundlicher Unterstützung gestaltet und gedruckt von
Künzle Druck AG, 8050 Zürich

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 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-Oerlikon
Tel. 044 400 55 59
info@songtsenhouse.ch
www.songtsenhouse.ch