

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

# Programm

Von August bis November 2023



*Foto: Michael Beck*

## 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.**

# Vom Handel mit Salz und Reis oder das Leben einer Schwiegertochter

*Am 17. März 2023 im Songtsen House stellte Hanna Rauber im Songtsen House ihr fachkundiges und reich gebildertes Buch „Of Salt and Rice“ vor. In ihrem Vortrag dominierte die persönliche Note. Lehrreich, unterhaltsam und selbstkritisch erzählte die Ethnologin von ihren beruflichen Anfängen und dem (viel) späteren Wiedersehen mit den Bhote Khampa im Fernen Westen Nepals.*

Während ihres Studiums bewunderte Hanna Rauber die grossen britischen Sozialanthropologen, die in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts Feldforschung betrieben; als „teilnehmende Beobachter“ lebten sie unter und mit den Menschen, deren Lebensweise gleichzeitig Objekt ihrer Forschung war. Das wollte Hanna auch! Da sie im von China besetzten Tibet nicht arbeiten konnte, entschied sie sich für die tibetisch-sprachigen Bhote Khampa (damals: Humli-Khyampa), Händlernomaden, die auf ihren Ziegen und Schafen Salz aus Tibet im Norden und aus Indien im Süden ins Hügelland Westnepals brachten und bei den Bauern gegen Reis tauschten.

Hanna Raubers Forschungsgesuch wurde bewilligt, sie trainierte ihre Fitness, lernte Tibetisch und eignete sich medizinisches Wissen an. Einige Monate später erreichte sie gut gerüstet zusammen mit ihrem Übersetzer Tshewang das Lager der Bhote Khampa – und verstand kein Wort. Die Nomaden sprechen einen eigenen westtibetischen Dialekt.

### Feldforschung

Nachdem man ihr Buttertee angeboten hatte, wurde die Taschenlampe der Schweizerin gebraucht, um, wie sich zu ihrem Schrecken herausstellte, eine Braut zu entführen! Es fiel ihr nicht leicht, sich an die fremde Lebensweise anzupassen – nicht, weil sie gegenüber dem Fremden nicht offen gewesen wäre, sondern, weil sie und Tshewang bald auf sich allein gestellt waren. Das hiess: Wasser holen, Holz sammeln, Feuer machen (einiges umständlicher als im Pfadilager), Nahrungsmittel besorgen, auf dem Feuer kochen, aber auch: mit Töpfen, Wassergefässen, Geschirr, Vorräten, Woldecken, dem Butterteefass und dem Zelt, der langen Zeltstange und den restlichen Habseligkeiten mit Kühen als Tragtieren bis zur nächsten Stelle ziehen. All dies war die Sache der

Daheimgebliebenen, während die Männer auf ihren Handelswegen unterwegs waren. Den Bhote Khampa erschien sie mit ihrer weissen Haut, der Brille und ihrer Ungeschicklichkeit als lebensfremd und ihr Verhalten sonderbar. Dass sie sich mit einer Zahnbürste die Zähne putzte, musste wohl daran liegen, dass sie krank war. Die Frauen bedauerten die Schwiegermutter, deren Sohn eine Frau wie Hanna geheiratet hatte.

Zum Glück vermittelte einer der Häuptlinge einen Schafhirten, der gegen Entgelt den Haushalt führte. So konnte Hanna, ausgerüstet mit Notizbuch und geliehenem Fotoapparat, in ihrem Zelt Interviews führen.

Die Forschung, wie Hanna Rauber sie betrieb, beinhaltet Interviews, Tonband- und Filmaufnahmen, Fotos, das Führen von Tagebüchern, um das Leben der Menschen zu dokumentieren. Diese sogenannte teilnehmende Beobachtung, mit dem Eintauchen in eine andere Gesellschaft mit dem Ziel verstehen zu lernen „was es bedeutet, in jener Gesellschaft Mensch zu sein“, mag heute einen kolonialen Beigeschmack haben. Immerhin lässt sich sagen, dass es dabei um respektvolle Annäherung und den Versuch zu verstehen geht, und dass es bedeutet, den Alltag zu teilen, eine Sprache zu erlernen, sich einzulassen.

### Schwiegertöchter

Bei den Bhote Khampa gab es damals drei Arten von Eherearrangements. Wichtig war insbesondere, dass das Paar der gleichen sozialen Schicht angehörte, damit „alle aus der gleichen Schale trinken konnten“. Idealerweise heiratete ein Mann die Tochter seines Onkels oder seiner Tante, entweder des Bruders der Mutter oder der Schwester des Vaters (Kreuzcousine). Üblich war eine arrangierte Ehe. Über Jahre zogen sich die Verhandlungen hin, denn je mehr sich die Brauteltern wehrten, desto erfolgreicher verteidigten

sie die Ehre der Familie und der Tochter. Erst wenn der älteste oder einflussreichste Bruder des Brautvaters mit den Brautwerbern Bier trank, galt die Heirat als besiegelt.

Verfügten ein Haushalt und die Verwandten des Vaters nicht über die notwendigen Vorräte an Reis für die Zubereitung von Bier, praktizierten die beiden Haushalte den Schwesterntausch: Geschwister tauschten ihre Töchter als Bräute für ihre Söhne. Auf diese Weise wurde Phulamo mit vierzehn Jahren verheiratet.

Hanna Rauber lernte Phulamo als eine der jungen Frauen kennen, die abends in ihr Zelt kamen, um Geschichten zu erzählen und Lieder zu singen. Phulamos Lied handelte von einer Schwiegertochter, die von der Schwiegermutter misshandelt, während die Tochter des Hauses bevorzugt wird. Im Lied spiegelte sich Phulamos eigene Situation: die harsche Behandlung durch ihre Schwiegermutter wie die Tatsache, dass sie ihren acht Jahre älteren Ehemann nicht mochte. Immer wieder flüchtete sie zu ihren Eltern, die einen Tagesmarsch entfernt wohnten, und durfte einmal auch einige Monate bleiben, als im elterlichen Haushalt ihre Hilfe gebraucht wurde. Dann aber hiess es zur Schwiegerfamilie zurückkehren.

Einige Wochen später kam die Nachricht, das Phulamo geraubt worden war.

Die dritte Art der „Eheschliessung“ war der Brautraub. Die Braut wurde von Freundinnen und Verwandten des neuen Bräutigams entführt und zu ihm gebracht. Das Paar musste sich verstecken. Wenn es innert vier Tagen nicht gefunden wurde, galt es als verheiratet, und der Bräutigam musste der ehemaligen Schwiegerfamilie einen Brautpreis bezahlen, in Phulamos Fall vier Mutterschafe. Allerdings war ihr neuer Ehemann Pemba ein armer Hirte, was nicht nur für Phulamo und ihre Kinder einen sozialen Abstieg und ein Leben in Armut und Abhängigkeit bedeutete, sondern auch Spannungen in der Verwandtschaft auslöste.

### Neue Zeiten

Als 1990 die Strasse das Gebiet der Bhote Khampa erreichte, wurden sie als Salz- und Reishändler nicht mehr gebraucht. Sie mussten neue Erwerbsquellen

suchen. Sie wurden in den Tälern, die sie vom Handel kannten, sesshaft. Die Männer transportierten auf ihren Schafen und Ziegen, später auf Mauleseln, Gebrauchsgüter in die abgelegenen Täler Westnepals, wurden aber im Gegensatz zu früher von der Regierung mit Geld oder Reis entlohnt. Die Frauen begannen entlang der Handelsrouten Tee, Bier und Essen zu verkaufen.

Dank einem Kleinkredit konnte Pemba die Schulden abbezahlen und arbeitete im Transport. Phulamo verkaufte Bier und war übergücklich: Statt der früheren anstrengenden körperlichen Arbeit, sagte sie, dürfe sie nun auch „sitzen“. Das Geld floss in die Ausbildung der sechs Kinder, die unterdessen eigene Kinder haben. So konnte Phulamo selbständig und glücklich ihr Leben zu Ende führen. Hanna Raubers Buch – verfasst auf die Bitte eines alten Bhote Khampa hin, die alten Bräuche festzuhalten – bekam sie noch zu sehen. (DR)

*Hanna Rauber: Of Salt and Rice. Life and Trade of the Bhote Khampa in Far West Nepal. Völkerkundemuseum der Universität Zürich 2022, 192 Seiten mit zahlreichen Fotografien und Karten, ISBN 978-3-909105-76-2. In unserem Shop erhältlich.*

Die vollständige Version des Textes finden Sie auf [www.songtsenhouse.ch](http://www.songtsenhouse.ch) unter Dokumente.



## 4 | Veranstaltungen

Sonntag, 20. August 2023

weitere Termine:

17.9., 15.10., 12.11., 10.12.

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, 23. und 30. August

9.30 – 11 Uhr

### **Lu Jong mit Rose-Marie Markarian**

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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 1. September

19.30 Uhr

Kollekte

### **Die traditionelle uigurische Medizin ist mehr als TCM**

mit dem Human- und Alternativmediziner  
**Andili Memetkerim**



Die uigurische Medizin in Ostturkestan ist, infolge der geografischen Lage, geprägt von römisch-griechischen, persisch-arabischen wie auch chinesischen Einflüssen. Später wurde sie von der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ vereinnahmt.

Der Arzt Andili Memetkerim stellt die traditionelle Medizin Ostturkestans vor. Er spricht über das ganzheitliche Gesundheitskonzept, über die Diagnosen in der fernöstlichen Medizin und spezifische Behandlungsmethoden wie Kräutertherapie, Schröpfen und Akupunktur.

Dr. Andili Memetkerim hat von 1983 bis 1989 in Urumtschi westliche und traditionelle Medizin studiert. Nach dem Abschluss entschloss er sich aus politischen Gründen zur Flucht. In Istanbul, dann in Zürich hat er vor zwanzig Jahren begonnen, traditionelle fernöstliche Medizin zu praktizieren. Er betreibt in Othmarsingen (AG) eine eigene Praxis.

## **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](http://www.songtsenhouse.ch/shop) und stöbern Sie in unserem Sortiment. Mit einer Bestellung der Artikel unterstützen Sie das Kulturzentrum. Herzlichen Dank!

**Dienstag, 5. September 2023**

**weitere Termine:**

26.9., 31.10., 21.11., 5.12.

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, 6. September**

9.30 – 11 Uhr

## **Lu Jong mit Rose-Marie Markarian**

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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Sonntag, 10. September**

10.50 Uhr

Besammlung:

Bahnhof Realp

## **Besuch bei den Regli-Yaks**

### **Yaks und Rinder auf der Alp am Gotthard**

Auf zur Herde der Yaks! Diesmal ein Dorf weiter als Andermatt, ob Realp, wo wir uns am Bahnhof treffen. Auf der Alp treffen wir die Herde von Adi und Anke Regli. Sie besteht aus 72 Yaks und möglicherweise weiterem Nachwuchs. Dazu kommen 19 Angus, sechs Simmentaler, ein Limousin und zehn weitere Mutterkühe. Ob sich die Yaks mit ihren Kollegen und Kolleginnen anfreunden? Wir werden es sehen! Wir nehmen auf jeden Fall keine Hunde mit und verpflegen uns aus dem Rucksack. Schöne Picknick-Stellen!

Reise mit dem Zug: IR46 Treno Gottardo, Zürich HB ab: 8.05 h, umsteigen in Göschenen, Ankunft Realp: 10.49 h. Autos können am Bahnhof Realp geparkt werden

Bitte anmelden mit Angabe der Anzahl Personen unter Telefon 044 400 55 59 oder [anmeldung@songtsenhouse.ch](mailto:anmeldung@songtsenhouse.ch)



**Mittwoch, 13. September**

9.30 – 11 Uhr

## **Lu Jong mit Rose-Marie Markarian**

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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 15. September 2023  
19.30 Uhr

Kollekte



### **Mystik am Beispiel des Islam**

**Peter Hüseyin Cunz über den Sufismus**

Mystikerinnen und Mystiker – im Islam beispielsweise die Sufis – tauchen ein in die Tiefen ihrer Religion. Menschen sehnen sich nach Auflösung im Göttlichen, doch das Ich wehrt ab.

Im durch Rumi im 13. Jahrhundert begründeten Mevlevi-Orden („Tanzende Derwische“) hat sich ein grosser Schatz an Wissen und Erfahrung der Mystik angesammelt. Der Schweizer Vertreter dieses Ordens, Peter Hüseyin Cunz, wird einen Einblick gewähren und auf Fragen eingehen.

Sonntag, 17. September

weitere Termine:

15.10., 12.11., 10.12.

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“.

Sonntag, 17. September

GZ Oerlikon

Gubelstrasse 10

Zürich-Oerlikon

10 – 15 Uhr

Kurs mit Essen und Getränken

Mitglieder: Fr. 70.–

Nichtmitglieder: Fr. 80.–

### **Buuz & Kuushuur: mongolische Teigtaschen**

**Kochkurs mit Chimgee Gerber**

In diesem Kurs zeigt Chimgee Gerber die Herstellung verschiedener Varianten der köstlichen mongolischen Teigtaschen. Ähnlich wie tibetische Momos und Shabale werden Buuz gedämpft und Kuushuur gebraten genossen. Im Kurs arbeiten wir mit dem Teig, der mit vorbereiteten vegetarischen und nicht-vegetarischen Füllungen fingerfertig zu kunstvollen Teigtaschen verschlossen wird. Gemeinsam geniessen wir Buuz und Kuushuur mit passenden Beilagen und lernen dabei viel über mongolische (Ess-)Kultur, Rezepte und Geschichte. Zum Essen

werden Wein, tibetischer Tee und Mineralwasser serviert.

Für Vegetarierinnen und Vegetarier geeignet – bitte bei der Buchung angeben.

Anmeldung erforderlich unter 044 400 55 59 oder [anmeldung@songtsenhouse.ch](mailto:anmeldung@songtsenhouse.ch). Maximal 14 Personen; Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldungen. Das GZ ist etwa 200 Meter vom Songtsen House entfernt.

Anmeldeschluss: 9. September 2023



Mittwoch, 20. September 2023  
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,  
19.30 – 20.30 Uhr

## Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

### 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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 22. September  
19.30 Uhr

Eintritt:  
Fr. 15.–



### Tibet – Tor zum Himmel

Film von Jaroslav Poncar mit Live-Interview

Der Film des Fotografen und Filmemachers Jaroslav Poncar und des Regisseurs Wolfgang Kohl dokumentiert eine Reise durch Tibet auf den Spuren Sven Hedins im Jahr 1988. Die Aufnahmen stellen Land und Leute abseits des Tourismus vor und zeigen insbesondere kulturelle und religiöse Phänomene im Land des Lamaismus. Mittlerweile kann der Film als historisches Porträt von Tibet gelten.

Dauer: 90 min., deutsch

Anschliessend ist der Autor Jaroslav Poncar live per Video zugeschaltet und beantwortet Fragen – insbesondere auch diejenige nach seiner Sicht auf die Veränderungen in Tibet in den letzten 35 Jahren.

Dienstag, 26. September  
weitere Termine:  
31.10., 21.11., 5.12.  
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, 27. September  
und 4. Oktober  
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,  
19.30 – 20.30 Uhr

## Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

### 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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

## 8 | Veranstaltungen

Samstag, 30. September 2023  
19 – 21 Uhr

Spendenvorschlag: Fr. 20.–



### Umgang mit Depressionen aus einer kontemplativen Perspektive

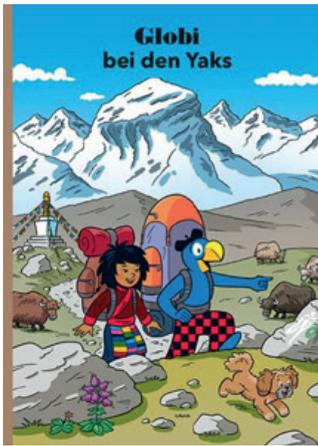
Vortrag von Tulku Jigme Thrinley Rinpoche

Bei seinem diesjährigen Auftritt im Songtsen House bringt Tulku Jigme Thrinley Rinpoche mehr Licht in die Dunkelheit von Depression, Angstzuständen und anderen Problemen der psychischen Gesundheit.

**INFO:** Details unter „Externe Veranstaltungen“.

Freitag, 6. Oktober  
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



### Globi und die Yaks

Der Autor Boni Koller stellt das neueste Globi-Buch vor  
Anke Regli-Schorr präsentiert die Yaks am Gotthard

In der neusten Ausgabe der Reihe, „Globi und die Yaks“, entdeckt Globi Tibet. Auf der Suche nach einem Heilkraut für ein krankes Yak-Baby namens Tashi, das er in den Schweizer Alpen kennengelernt hat, begibt sich Globi auf eine beschwerliche Reise durch den Himalaya. Mit seiner Freundin Tenzin und dem Lhasa-Apso Tibi begegnet er unterwegs auch Schneelöwen, Garudas und Yetis. In Dharamshala trifft er dann Seine Heiligkeit den Dalai Lama.

Der Autor Boni Koller erzählt von der Entstehung des Buchs, liest daraus und zeigt uns die gelungenen Illustrationen von Nomaden, Mönchen und Klöstern. Die Yak-Bäuerin Anke Regli-Schorr präsentiert kurz die neue Herde in Realp am Gotthard. Anschliessend können Sie Yak-Wurst und Trockenfleisch probieren und kaufen.

Boni Koller ist Musiker und Autor. Er wurde 1961 in Zürich geboren und gründete die Bands Baby Jail und Schtärneföifi („Heicho ohni Znacht is Bett“), für die er alle Texte entwarf. Nebst Kolumnen und – bisher über 400 – Liedtexten verfasst er Hörspiele und Theaterstücke. Seit einigen Jahren schreibt er ausserdem Verse für den Globi Verlag.



Mittwoch, 11. Oktober  
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,  
19.30 – 20.30 Uhr

### Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

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

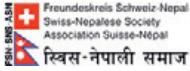
Gesund und glücklich aus eigener Kraft: Christine Albrecht, Ausbilderin für Tibetisches Heilyoga LuJong/TsaLung, Buddhistische Psychologie und Meditations-Lehrerin.

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

Freitag, 13. Oktober 2023

19.30 Uhr

Kollekte zugunsten der Vereine



## Filme junger Nepali im Fokus mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal

Wir zeigen Kurzfilme von jungen Nepali, die von der Bündner Toni Hagen Stiftung unterstützt wurden. Die Filme sind noch nicht fest festgelegt worden. Sobald das genaue Programm bekannt ist, werden wir Sie über unsere Online-Kanäle informieren.

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

Sonntag, 15. Oktober

weitere Termine:

12.11., 10.12.

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“.

Dienstag, 17. Oktober

weitere Termine 2023:

14.11., 12.12.

19 Uhr

Kollekte

## Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des Buchs der Erkenntnis.

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

Mittwoch, 18. Oktober

9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,

19.30 – 20.30 Uhr

## Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

## 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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

## Vorschau

Samstag, 2. Dezember

10 bis 16 Uhr

**Unser traditioneller Weihnachtsverkauf**  
mit ausgesuchtem Kunsthandwerk aus Asien

Freitag, 8. Dezember

19.30 Uhr

**Die Sadhus in Indien**

Michael Henss auf den Spuren der Asketen

Samstag, 16. Dezember

19 Uhr

**Warum Bodhi-Dharma in den Orient  
aufbrach**

Unser Weihnachtsfilm

Freitag, 20. Oktober 2023

19.30 Uhr

Spendenvorschlag: Fr. 10.– bis  
40.–

### Theravada-Buddhismus

#### Einführung von Bhante Anuruddha

Die Dharma-Gemeinschaft Vihara Zurich lehrt in der Tradition des Theravada-Buddhismus. Der Theravāda (Pali: Schule der Ältesten) ist die älteste noch existierende Schultradition des Buddhismus. Er führt seinen Ursprung auf jene Mönchsgemeinde zurück, die zu den ersten Schülern des Buddha gehörte. Bei uns bekannter ist der Mahayana-Buddhismus (mit dem der tibetische Buddhismus verwandt ist). Entstanden sind diese beiden sich in ihrem Weg unterscheidenden Richtungen schon wenige hundert Jahre nach des Buddhas Tod.

Wir haben den Lehrer Bhante Anuruddha von Vihara Zurich eingeladen, uns in den Theravada-Buddhismus einzuführen. Dazu gehören auch Meditationsübungen.

Bhante Anuruddha ist in Sri Lanka geboren. Als 23-jähriger begann er sein Studium der buddhistischen Philosophie an der Universität in Colombo. Seit über zwanzig Jahren lebt er in der Schweiz und wirkt neben dem Ehrwürdigen Achan Walpola im Zurich Buddhist Vihara, wo er seine Kenntnisse des Theravada-Buddhismus und der Vipassana-Meditation vermittelt.



Mittwoch, 25. Oktober

9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,

19.30 – 20.30 Uhr

### Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

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

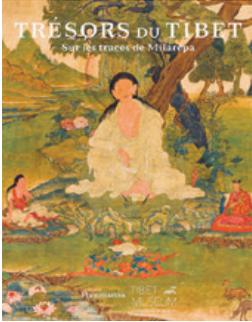
Gesund und glücklich aus eigener Kraft: Christine Albrecht, Ausbilderin für Tibetisches Heilyoga LuJong/TsaLung, Buddhistische Psychologie und Meditations-Lehrerin, lehrt wöchentlich ganzheitliche Techniken aus tibetischen Heiltraditionen.

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

Freitag, 27. Oktober 2023

19.30 Uhr

Kollekte zugunsten der Organisationen



## Tibet Museum in der St. Josef Kapelle Gruyères

Vorstellung durch die Kuratorin Magali Jenny

Das Tibet Museum in Gruyères der Stiftung Alain Bordier ist in verschiedener Hinsicht einmalig: Es ist in der renovierten St. Josef Kapelle sehr stilvoll im christlichen Baurahmen eingerichtet und zeigt die persönliche Sammlung von Alain Bordier, die, so spürt man, mit Herz, Auge und Sachverstand zusammengestellt wurde. Ein Spiegel der Sammlung ist das kürzlich erschienene Buch „Trésors du Tibet – Sur les traces de Milarépa“. Durch die Verflechtung autobiografischer, technischer, künstlerischer, historischer, religiöser und spiritueller Elemente spricht dieses Buch, ebenso wie das Museum, Herz, Geist und Seele an.



Anhand ausgewählter Bilder von Werken aus der Sammlung Alain Bordier präsentiert die Kuratorin Magali Jenny den Reichtum und die Vielfalt des tibetischen Buddhismus und seiner künstlerischen Tradition.

Magali Jenny ist Ethnologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Museum. Davor arbeitete sie als Oberassistentin an der Universität Fribourg; heute ist sie als Dozentin für die FernUni Schweiz tätig.

Dienstag, 31. Oktober

weitere Termine:

21.11., 5.12.

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, 1. November

9.30 – 11 Uhr

## Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

## 12 | Veranstaltungen

Freitag, 3. November 2023

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



### China: Das kommunistische Regime, von dem wir abhängig sind

mit der NZZ-Redaktorin **Katrin Büchenbacher**

Die Menschenrechte in China, insbesondere in Tibet und in Xinjiang, beschäftigen uns seit vielen Jahren. Doch Chinas Regierung tritt nicht nur die Menschenrechte im eigenen Land mit Füßen, sondern strebt nach weltweiter Macht und Durchsetzung ihrer Auffassung von Herrschaft, kontrollierter Gesellschaft und Menschenrechten. China ist die zweitgrösste Wirtschaftsmacht der Welt, politisch aber eine Parteidiktatur mit Repression nach innen und aggressivem Auftreten gegen aussen. Was plant China? Steht ein Krieg mit Taiwan bevor? Wie könnte eine weitere Expansion verhindert werden? Wie sollen wir mit China umgehen? Kann China überhaupt von aussen beeinflusst werden? Schaffen wir in Europa den Spagat der engen Wirtschaftskooperation mit einem autoritären Regime?

Mit Katrin Büchenbacher diskutieren Charles Sarasin und Daniel Aufschläger vom Songtsen House und Andili Memetkerim vom Verein der Uiguren in der Schweiz.

Katrin Büchenbacher studierte Medienwissenschaften, Zeitgeschichte und Recht in Freiburg und hat Masterabschlüsse vom Institut d'études politiques de Paris und von der Fudan Universität in Schanghai. Zunächst Redaktorin bei chinesischen Medien, arbeitet sie seit 2020 bei der NZZ, seit 2021 als Fachredaktorin China.

Dienstag, 7. November

19.30 Uhr

### Das Geheimnis des YabYum

**Thomas Lempert über Symbolik und Praxis**

Ikongrafische und meditative Aspekte des tibetisch-buddhistischen Bildwerks des YabYum (Gottheiten in Vereinigung) werden erläutert.



Welche Bedeutung hat der sexuelle Aspekt, welche Hinweise geben uns die sogenannten Attribute (Schmuck, Kleidung, Objekte) der jeweiligen Buddhafigur? Warum gibt es dieses Symbol überhaupt?

Der buddhistische Lehrer Thomas Lempert gibt einen vorsichtigen Einblick in die geheime Bildsprache dieser sehr speziellen Darstellung und der entsprechenden religiösen Praxis.

Veranstaltung im Rahmen der „Woche der Religionen“ in Zusammenarbeit mit dem Forum der Religionen.

Mittwoch, 8. November 2023  
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,  
19.30 – 20.30 Uhr

**Lu Jong** mit Rose-Marie Markarian

## 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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 10. November  
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 20.–  
ab 18 Jahren



## Tee-Gin-Degustation

### Ein Genuss für Gaumen und Ohren

In Zusammenarbeit von traditioneller Handwerkskunst und Innovation wurde eine aussergewöhnliche Linie von Tee-Gins kreiert. Tee-Gin ist Gin mit 40 Prozent Alkohol, der mit unterschiedlichen Teesorten gemischt bzw. aromatisiert wurde. Mit dabei sind die taiwanischen Teesorten Oriental Beauty, Iron Goddess und JinXuan (Oolong-Tea).

An der Degustation erzählt Angie Chen, Teespezialistin und Vertreterin von Deerland Tea in Europa, von Taiwans Traditionen und Teekultur. Unter anderem werden wir erfahren, wann und wie im Verarbeitungsprozess die „Mariage“ von Gin und Tee geschieht. Klassische Klänge des Saiteninstrumentes Erhu, virtuos gespielt von Chin-Ting Huang, begleiten die Verkostung.

Diese Veranstaltung erfolgt in Zusammenarbeit des Songtsen House mit dem Kulturverein Ananasli. Aufgrund der beschränkten Platzzahl wird um Anmeldung gebeten ([info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch))

Sonntag, 12. November  
weiterer Termin: 10.12.  
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“.

Dienstag, 14. November  
weiterer Termin 2023: 12.12.  
19 Uhr

Kollekte

## Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des  
Buchs der Erkenntnis.

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

## 14 | Veranstaltungen

Mittwoch, 15. November 2023  
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,  
19.30 – 20.30 Uhr

**Lu Jong** mit Rose-Marie Markarian

### **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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 17. November  
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



### **Guge – ein westtibetisches Königreich** Michael Beck über die Geschichte bis zur schwierigen Gegenwart

Guge respektive Guge-Purang ist bis in die Gegenwart ein in der Öffentlichkeit überwiegend unbekanntes Königreich, das sich auf dem historischen Territorium Westtibets über Teile des Transhimalaya, des Himalaya und des Karakorum erstreckte. Zwei „Goldene Zeitalter“ im 10. – 11. Jh. und 15. – 16. Jh. markieren den Beginn und den Untergang dieses Reiches mit seinen einzigartigen sakralen Kunstwerken.

Michael Beck, der sich über zwanzig Jahre lang mit Guge auseinandergesetzt hat, thematisiert, nebst der Vorgeschichte und der Historie des Königreichs sowie den bau- und kunsthistorischen Relikten, auch die gegenwärtige Situation im von China kontrollierten Westtibet.

Der Vortrag basiert im Wesentlichen auf einem laufenden deutschsprachigen Buchprojekt. Eine verkürzte Fassung der Forschungsarbeit wurde im Rahmen eines Bildbands mit umfangreicher Plandokumentation 2018 in englischer Sprache unter dem Titel „Tibet – Guge, The Cultural Relics of Ancient Western Tibet“ veröffentlicht.

Michael Beck ist Architekt, Fotograf und Buchautor. Er hat zahlreiche Gebiete mit tibetischer Kultur bereist.

Dienstag, 21. November  
weiterer Termin: 5.12.  
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, 22. November 2023  
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,  
19.30 – 20.30 Uhr

**Lu Jong** mit Rose-Marie Markarian

## 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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 24. November  
19.30 Uhr

Kollekte



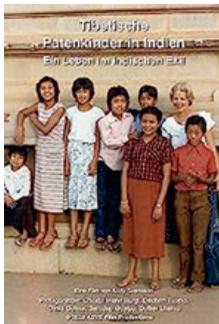
## Tibetische Patenkinder und Patenschaften Dokumentationen des Filmemachers Andy Svensson

Die Besetzung Tibets durch China führte zu einem grossen Flüchtlingsstrom über den Himalaya vor allem nach Indien, wo nicht nur der Dalai Lama in Dharamsala einen neuen Wohnsitz fand, sondern auch tibetische Institutionen aufgebaut wurden, darunter die TCV-Schulen (Tibetan Children's Village) zur Vermittlung tibetischer Kultur in Schrift, Sprache und Religion an die junge Generation.



**My Tibetan Godchild** (2019). Haus und Besitz einer tibetischen Familie werden von den chinesischen Behörden beschlagnahmt. Die Eltern beschliessen, ihre zwölfjährige Tochter nach Indien in eine TCV-Schule zu schicken. Der Filmemacher Andy Svensson übernimmt ihre Patenschaft. Zwölf Jahre später, 2004, besucht er sein Patenkind mit seiner Kamera.

Dauer: 22 min., englisch



**Tibetische Patenschaften in Indien** (2022). Beim Besuch im TCV Bylakuppe in Südindien 2004 lernt der Filmemacher die Krankenschwester Dechen Tsomo kennen, deren Patenschaft und Ausbildung durch Christa Marie Bürgi aus Bern vermittelt worden war – eine von über 70 Patenschaften für tibetische und indische Kinder aus armen Verhältnissen. Die mittlerweile siebzigjährige „Auntie Christa“ lädt 2004 Dechen Tsomo und Dawa Dolma in die Schweiz ein, wo sie vor der Kamera ihre Erlebnisse als ehemalige Patenkinder schildern. 17 Jahre später besucht der Filmemacher die alte Dame erneut, um zu erfahren, wie es ihr und den jungen Frauen ergangen ist.

Dauer: 46 min., deutsch und englisch mit deutschen UT

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

Mittwoch, 29. November 2023

9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,

19.30 – 20.30 Uhr

**Lu Jong** mit Rose-Marie Markarian

## **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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 1. Dezember

19.30 Uhr

Kollekte zugunsten der Vereine



## **Neuelektrifizierung von Klöstern in Bhutan** Emanuel Flückiger im Gespräch mit Claudio Zingg

Seit mehreren Jahren ist Emanuel Flückiger als Experte für elektrische Anlagen in grossen Projekten in Bhutan involviert. Mit grossem persönlichem Engagement hat er zum Beispiel zwei der wichtigsten historischen Gebäude in Bhutan neu elektrifiziert und beleuchtet, denn der Zustand der elektrischen Anlagen in Bhutan führt immer wieder zu grossen Bränden, die wertvolles Kulturgut zerstören. Ebenso wichtig ist Emanuel Flückiger die Ausbildung von Jugendlichen zu Elektrikerinnen und Elektrikern durch die Mitarbeit in den Projekten.

Mit Bildern und Geschichten nimmt uns Emanuel Flückiger mit auf seinen Weg zwischen Tradition und Moderne. Im Gespräch mit Claudio Zingg (Präsident Society Switzerland-Bhutan) berichtet er von seinen Erfahrungen und zieht ein Fazit.

Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung der Society Switzerland-Bhutan mit dem Songtsen House. Anschliessend laden wir zu einem Apéro ein.



Samstag, 30. September 2023  
19 – 21 Uhr

Spendenvorschlag: Fr. 20.–

## Umgang mit Depressionen aus einer kontemplativen Perspektive

Vortrag von **Tulku Jigme Thrinley Rinpoche**

Bei seinem diesjährigen Auftritt im Songtsen House bringt Tulku Jigme Thrinley Rinpoche mehr Licht in die Dunkelheit von Depression, Angstzuständen und anderen Problemen der psychischen Gesundheit. Er zeigt auf, wie es uns gelingen kann, besser mit ihnen umzugehen, um sie zu überwinden und dadurch geistiges Wohlbefinden, emotionale Belastbarkeit, Inspiration und Freude wiederzuerlangen.

Rinpoche ist eine Reinkarnation eines tibetischen Meditationsmeisters, und er leitet das Palmo Center for Peace and Education in den Vereinigten Staaten. Mit seiner Mischung aus östlichen und westlichen Perspektiven lehrt Rinpoche mit moderner Klarheit und Humor.

Englisch mit deutscher Übersetzung

## Regelmässige Veranstaltungen

Dienstag, einmal monatlich  
17.10., 14.11., 12.12.  
19 Uhr  
Kollekte

## 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 Erfahrungs- 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.

Die Runde steht allen Interessierten offen. Vorkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht zwingend notwendig.



## 18 | Regelmässige Veranstaltungen

Anmeldungen an  
[info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch)  
für Kurse ab September  
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](http://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.

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/Tsa-Lung, Buddhistische Psychologie und Meditations-Lehrerin; ist ausgebildet in Tibetischer Medizin und arbeitet als Paartherapeutin und Coach. Mehr Infos: [bodymind-training.ch](http://bodymind-training.ch) und [buddhistische-psychologie.ch](http://buddhistische-psychologie.ch).  
*Erstanmeldung für die Abendlektionen: 079 200 13 14 (danach individuell via Doodle-Link). Anmeldung unter [info@bodymind-training.ch](mailto:info@bodymind-training.ch) oder unter 079 200 13 14.*

### Jeden Mittwochabend 18 – 19.25 Uhr, 19.30 – 20.30 Uhr

Kursgebühr:  
Fr. 35.– (85 Min.)  
Fr. 30.– (60 Min.)  
Fr. 60.– (150 Min.)  
Preisreduktion für Wenig-  
verdienende und für zeitlich  
unbeschränkte 10er-Abos

**Dienstag, in der Regel  
alle 2 Wochen**  
5.9., 26.9., 31.10., 7.11.  
(Referat im Rahmen der  
Woche der Religionen),  
21.11., 5.12.  
19.30 – 21 Uhr

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.

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](http://www.buddhistische-psychologie.ch)

Die Teachings können mit oder ohne Vorkenntnisse und auch einzeln besucht werden.

Bitte vor dem Anlass die Website [www.songtsenhouse.ch](http://www.songtsenhouse.ch) für allfällige Terminänderungen konsultieren.

**Sonntag, einmal monatlich:**  
20.8., 17.9., 15.10., 12.11.,  
10.12.  
10.30 – 11.30 Uhr  
Türöffnung 10 Uhr  
Eintritt: Fr. 30.–

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

Jeder Teilnehmende bringt seine Matte und Decke mit. Meditationskissen stehen zur Verfügung.

Auf seinen Indien-Reisen entdeckte Rolf Züsli den Buddhismus und fand Zugang und Liebe zu den traditionellen Klangschalen, die auch eng mit dem Hinduismus verbunden sind. In Meditationen sollen spontane innere Klänge wahrgenommen werden. An der Veranstaltung tauchen wir ein in die Welt der sphärischen Klänge und spüren das Kraftfeld dieser natürlichen Schwingungen. Die verwendeten Kristall-Klangschalen sind aufeinander abgestimmt. Sie harmonisieren die einzelnen Energie-Zentren des Körpers und bringen so die Körperenergien wieder zum Fliessen. Die Klänge bewirken eine tiefe Entspannung.

Der ausgebildete Klangmassagepraktiker leitet Klangmeditationen / Klangerlebnisse mit den Bergkristall-Klangschalen für Gruppen und Einzelpersonen.

Email: [info@kristallklang.ch](mailto:info@kristallklang.ch), Telefon: 079 350 39 35, 041 783 10 25



## AGENDA

- 20.8. Klangmeditation mit R. Züsli, mtl.
- 23.8. Lu Jong (jeden Mi)  
mit R.-M. Markarian und C. Albrecht
- 1.9. Uigurische Medizin  
mit Andili Memetkerim
- 5.9. Weisheit im Alltag, T. Lempert  
(alle 2 W)
- 10.9. Zu den Yaks am Gotthard
- 15.9. Mystik des Sufismus mit P. H. Cunz
- 17.9. Kochkurs mongolische Teigtaschen  
mit Chingee Gerber
- 22.9. Tibet – Tor zum Himmel  
Film von Jaro Poncar
- 30.9. Unterweisung  
Tulku Jigme Thrinley Rinpoche
- 6.10. Globi bei den Yaks mit Boni Koller
- 13.10. Kurzfilme aus Nepal
- 20.10. Theravada-Buddhismus  
mit Bhante Anuruddha
- 27.10. Tibet-Museum Gruyères  
mit Magali Jenny
- 3.11. China im Fokus  
mit Katrin Büchenbacher
- 7.11. YabYum mit Thomas Lempert
- 10.11. Teekultur aus Taiwan
- 17.11. Westtibet mit Michael Beck
- 24.11. Tibetische Patenkinder/Patenschaf-  
ten: Filme von Andy Svensson
- 1.12. Klöster in Bhutan, mit E. Flückiger

## REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

- ev. alle 2 Wochen Tai Chi  
mit Dolma Soghatsang
- DI alle 2 Wochen Meditation  
mit Thomas Lempert
- DI monatlich I Ging  
mit Oscar Gilliéron
- MI Lu Jong am Morgen und Abend
- SO monatlich Klangmeditation  
mit Rolf Züsli

## Programm per E-Mail oder per Post

Die Herstellungs- und Versandkosten des gedruckten Programms haben einen grossen Anteil an unseren Ausgaben. Die PDF-Datei des laufenden Gesamtprogramms finden Sie jeweils auf unserer Website. Falls Sie das Programm auch in gedruckter Form erhalten möchten, melden Sie uns das bitte per E-Mail an [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) oder allenfalls brieflich.

Gerne verschicken wir das jeweilige Monatsprogramm auch als Newsletter per E-Mail. Falls Sie neu in die Versandliste aufgenommen werden möchten, teilen Sie uns das bitte mit unter [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch).

## Unterstützen Sie uns Sie können Ihre Spenden von den Steuern abziehen!

Gemäss einer Verfügung des kantonalen Steueramtes Zürich ist der Verein „Kulturzentrum Tibet Songtsen House“ steuerbefreit. Dies bedeutet, dass Mitglieder, Gönnerinnen und Spender ihre Beiträge als Steuerabzug geltend machen können. Dazu erhalten Sie von uns eine Spendenbescheinigung.

## Tai Chi

### Bitte anmelden!

Möchten Sie sich etwas Gutes tun und gleichzeitig dazu beitragen, dass unser Tai Chi-Kurs wieder stattfinden kann? Dann melden Sie sich bitte an unter [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch). Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Hinweis auf das nächste Programm:  
Erscheint im November 2023

## 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.



## Kulturzentrum Songtsen House

Gubelhangstrasse 7  
8050 Zürich-Oerlikon  
Tel. 044 400 55 59  
[info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch)  
[www.songtsenhouse.ch](http://www.songtsenhouse.ch)