



## Programm Songtsen House von September bis Dezember 2023

Datum	Zeit	Durchführende/r	Thema
13.09.23	09.30 – 11.00 h	Rose-Marie Markarian	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
13.09.	18.00 – 19.25 h 19.30 – 20.30 h	Christine Albrecht	Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung
15.09.	19.30 h	Peter Hüseyin Cunz	Mystik am Beispiel des Islam – über den Sufismus
17.09.	10.00 – 15.00 h	Chimgee Gerber	Kochkurs mongolische Teigtaschen <b>im GZ Oerlikon</b>
17.09.	10.30 – 11.30 h	Rolf Züsli	Klangmeditation mit Bergkristallschalen
20.09.	09.30 – 11.00 h	Rose-Marie Markarian	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
20.09.	18.00 – 19.25 h 19.30 – 20.30 h	Christine Albrecht	Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung
22.09.	19.30 h	Jaroslav Poncar	Tibet – Tor zum Himmel – Film und Interview
26.09.	19.30 – 21 h	Thomas Lempert	Weisheit im Alltag – Buddhismus und Meditation
27.09.	09.30 – 11.00 h	Rose-Marie Markarian	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
27.09.	18.00 – 19.25 h 19.30 – 20.30 h	Christine Albrecht	Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung
30.09.	19.00 – 21.00 h	Tulku Jigme Thrinley Rinpoche	Umgang mit Depressionen aus einer kontemplativen Perspektive
04.10.	09.30 – 11.00 h	Rose-Marie Markarian	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
04.10.	18.00 – 19.25 h 19.30 – 20.30 h	Christine Albrecht	Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung
06.10.	19.30 h	Boni Koller, Anke Regli	Globi und die Yaks
11.10.	09.30 – 11.00 h	Rose-Marie Markarian	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
11.10.	18.00 – 19.25 h 19.30 – 20.30 h	Christine Albrecht	Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung
13.10.	19.30 h	Nepal-Verein	Filme junger Nepali im Fokus
15.10.	10.30 – 11.30 h	Rolf Züsli	Klangmeditation mit Bergkristallschalen
17.10.	19.00 – 20.30 h	Oscar Gilliéron	Runder Tisch zur Erkundung des I Ging
18.10.	09.30 – 11.00 h	Rose-Marie Markarian	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
18.10.	18.00 – 19.25 h 19.30 – 20.30 h	Christine Albrecht	Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung
20.10.	19.30 h	Bhante Anuruddha	Theravada Buddhismus – eine Einführung
25.10.	09.30 – 11.00 h	Rose-Marie Markarian	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
25.10.	18.00 – 19.25 h 19.30 – 20.30 h	Christine Albrecht	Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung
27.10.	19.30 h	Magali Jenny	Tibet-Museum in Gruyères und Trésors du Tibet



Datum	Zeit	Durchführende/r	Thema
31.10.23	19.30 – 21.00 h	Thomas Lempert	Weisheit im Alltag – Buddhismus und Meditation
01.11.	09.30 – 11.00 h	Rose-Marie Markarian	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
01.11.	18.00 – 19.25 h 19.30 – 20.30 h	Christine Albrecht	Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung
03.11.	19.30 h	Katrin Büchenbacher	China – das Regime, von dem wir abhängig sind
07.11.	19.30 h	Thomas Lempert	Das Geheimnis des YabYum – über Symbolik und Praxis (im Rahmen der Woche der Religionen)
08.11.	09.30 – 11.00 h	Rose-Marie Markarian	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
08.11.	18.00 – 19.25 h 19.30 – 20.30 h	Christine Albrecht	Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung
10.11.	19.30 h	Kulturverein Ananasli	Tee-Gin-Degustation – ein Genuss
12.11.	10.30 – 11.30 h	Rolf Züsli	Klangmeditation mit Bergkristallschalen
14.11.	19.00 – 20.30 h	Oscar Gilliéron	Runder Tisch zur Erkundung des I Ging
15.11.	09.30 – 11.00 h	Rose-Marie Markarian	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
15.11.	18.00 – 19.25 h 19.30 – 20.30 h	Christine Albrecht	Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung
17.11.	19.30 h	Michael Beck	Guge – ein westtibetisches Königreich
21.11.	19.30 – 21.00 h	Thomas Lempert	Weisheit im Alltag – Buddhismus und Meditation
22.11.	09.30 – 11.00 h	Rose-Marie Markarian	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
22.11.	18.00 – 19.25 h 19.30 – 20.30 h	Christine Albrecht	Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung
24.11.	19.30 h	Andy Svensson	Tibetische Patenkinder und Patenschaften, Filme
29.11.	09.30 – 11.00 h	Rose-Marie Markarian	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
29.11.	18.00 – 19.25 h 19.30 – 20.30 h	Christine Albrecht	Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung
01.12.	19.30 h	Bhutan-Verein	Neuelektrifizierung von Klöstern in Bhutan
02.12.	10.00 – 16.00 h	Songtsen House	Unser traditioneller Weihnachtsverkauf
06.12.	09.30 – 11.00 h	Rose-Marie Markarian	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
06.12.	18.00 – 19.25 h 19.30 – 20.30 h	Christine Albrecht	Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung
08.12.	19.30 h	Michael Henss	Die Sadhus in Indien – Spuren der Asketen
13.12.	09.30 – 11.00 h	Rose-Marie Markarian	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
13.12.	18.00 – 19.25 h 19.30 – 20.30 h	Christine Albrecht	Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung