

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

Programm

Von November 2023 bis März 2024



Foto: Ann Luttinger

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 · Taiwan · Tibet · Uiguren · u.a.

China – das Regime, von dem wir abhängig sind

Am 3. November 2023 sprach im Songtsen House die NZZ-Redaktorin Katrin Büchenbacher im Dialog mit Charles Sarasin, Verfasser des „Schwarzbuchs China“, über ihre Erfahrungen und Einsichten in die Situation Chinas. Im Folgenden fassen wir das Gespräch zusammen.

Katrin Büchenbacher entdeckte bei einem Sprachaufenthalt in Frankreich, bei dem sie mit chinesischen Studierenden in Kontakt kam, ihre Faszination für China. Das letzte Jahr ihres Studiums



Zeitungsartikel von K. Büchenbacher in der NZZ

absolvierte sie an der Fudan-Universität in Shanghai, hatte aber den Eindruck, Land und Leute noch zu wenig zu kennen. In der Folge war sie bei der englischsprachigen Zeitung Global Times und dem Ausland-Staatsfernsehen CGTN angestellt. Die jungen chinesischen Journalistinnen und Journalisten – gescheite Leute, die im Ausland studiert hatten – verliessen die Medien nach kurzer Zeit, frustriert durch den Widerspruch zwischen recherchierter Realität und erzwungener Berichterstattung. Auch Katrin Büchenbacher beschloss nach zweieinhalb Jahren, China wieder zu verlassen. Mit nichts als einem Praktikumsvertrag der NZZ in der Tasche und ihrem chinesischen Ehemann kehrte sie in die Schweiz zurück. Dann brach die Covid-Pandemie aus.

Heute ist Katrin Büchenbacher bei der NZZ Auslandsredaktorin mit Fokus China und Asien und unterdessen wieder nach China gereist. Das Land, die Menschen haben sich verändert, sagt sie. Die

Taxifahrer; zuvor mitteilhaft die Stimmung im Volk wiedergebend, schweigen, denn in den Taxis werden aus „Sicherheitsgründen“ alle Gespräche aufgenommen. Freunde, früher stolz auf ihr Land und unbekümmert, sind vorsichtiger geworden, stellen im Restaurant ihre Mobiltelefone ab und raten der Journalistin davon ab, nach China zurückzukehren. Der Grundoptimismus von früher ist verschwunden, sei es aus wirtschaftlichen Gründen, die die Zukunft düster erscheinen lassen, sei es wegen der seit der Covid-Epidemie massiv verstärkten Überwachung.

Die während der Covid-Epidemie eingeführten Massnahmen bleiben bestehen: eine zunehmende Einschränkung der Freiheit an Universitäten und für Medien; nationalistische Töne und die damit verbundene Militarisierung und Aufrüstung; Abschottung und gleichzeitig Dämonisierung des Auslands.

Inland: Die Wirtschaft bröckelt

China steckt in einer demografischen und einer wirtschaftlichen Krise. Junge Paare können sich keine Wohnung mehr leisten, Kinder sind zu teuer. Viele Junge sind arbeitslos.

Möglicherweise steckt das Land in einer „Falle“, einer „Middle Income Trap“, unfähig, sich von einem Billiglöhnl- zu einem Hochtechnologieland zu entwickeln (wie zuvor beispielsweise Korea oder Taiwan). Die Wirtschaft braucht nicht mehr ungelernete Arbeitskräfte, und es fehlen geeignet ausgebildete Menschen, um die Berufsbildung steht es schlecht. Nach wie vor besteht ein enormer Unterschied zwischen Stadt und Land, was Einkommen, Bildung und Infrastruktur betrifft. Die Umwelt wird verschmutzt, Häuser werden zerstört, Löhne nicht gezahlt. Jedes Jahr finden deswegen etwa tausend Arbeitsstreiks statt.

Lange waren Immobilien Investitionsobjekte und ein Motor der wirtschaftlichen Entwicklung; nach dem Platzen der Immobilienblase haben nun aber nicht nur viele Menschen ihr Vermögen verloren

und Lokalregierungen, die sich über Liegenschaften finanzierten, sich massiv verschuldet – auch die gesamte Wirtschaftsleistung leidet, da sie sich mehrheitlich auf den Immobilienmarkt konzentrierte. Dazu kommt eine weit verbreitete Korruption, die bis in die Armee hineinreicht.

Einem Wandel stellt die Haltung der Kommunistischen Partei entgegen, die eine rigorose Kontrolle über das ganze Land beansprucht. Eine Vereinfachung vereinfacht die Kontrolle. Zunehmend wird allen die Einheitssprache aufgezwungen aufgezwungen [wie wir es aus Tibet kennen, wo Tibetisch aus den Schulen verschwunden ist, DR] und die Homogenisierung vorangetrieben. Alle Touristenattraktionen, alle Bahnhöfe, alle Städte sehen gleich aus. Alle Lebenspläne der städtischen Bevölkerung gleichen sich: Schule, Karriere, Familie.

China weder zu über- noch zu unterschätzen ist schwierig

Ausland: Ehrgeizige Expansionspläne

Wie kann ein Land mit solch riesigen Problemen zur Weltmacht werden?

Gegenüber dem Ausland zeigt sich China aggressiv. Lange ging es der Regierung in erster Linie um Handel, zunehmend aber wurde der Ehrgeiz grösser; das „Land der Mitte“ möchte auch politischen Einfluss nehmen, nicht zuletzt, um die eigenen Interessen zu wahren und zu verbreiten. Bis 2049 möchte China politisch und wirtschaftlich mit den USA gleichziehen.

Die Regierung verfolgt unterschiedliche Strategien. Nebst scharfer Rhetorik ist China militärisch in mehrere Grenzkonflikte verstrickt. Eine Invasion Taiwans halten Fachleute allerdings in nächster Zeit für unwahrscheinlich. Auch wenn sie beharrlich eine „Wiedervereinigung“ propagiert, ist der chinesischen Regierung bewusst, dass die USA und die Philippinen bei einem militärischen Einsatz Taiwan sofort zur Hilfe eilen würden. Kenner halten indirekte Angriffe wie eine Infiltration der Medien, Einfluss auf die Politik Taiwans oder Wirtschaftsmassnahmen für denkbar.

In vielen Ländern in Asien, Afrika und Südamerika nimmt China, das sich gern als Vertreter des Globalen Südens sieht, Einfluss, sei es, dass es die

Länder durch Darlehen in eine finanzielle Abhängigkeit bringt, sei es durch den Bau von den eigenen Interessen dienender Infrastruktur, beispielsweise einer Militärbasis im ostafrikanischen Djibouti.

Weltweit gewinnt China durch seine Aktivitäten und Leitungsfunktionen in internationalen Organisationen wie der UNO zunehmend an Einfluss.

Eine „Soft-Offensive“ führt China über die mysteriöse „Einheitsfront“. Durch Aktivitäten in Studenten- und anderen Vereinen, in Freundschafts- und Wirtschaftsgruppen oder in Städtepartnerschaften infiltriert Gedankengut der Kommunistischen Partei Universitäten, Schulen, Wirtschaftsverbände und die Politik. Diese Aktivitäten sind kaum nachzuweisen. Landsleute oder Kritiker des Systems werden beobachtet, Wirtschafts- und Forschungsinstitutionen ausspioniert. Nicht alle Beteiligten betätigen sich dabei aus freien Stücken.

Und wir?

Gemäss Karin Büchenbacher ist die Schweiz zu klein, um Einfluss auf die chinesische Politik zu nehmen. Der Menschenrechtsdialog sei eine Farce, zitiert die Referentin eine Person aus dem Aussendepartement. Ist es überhaupt unsere Aufgabe, fügt sie hinzu, der chinesischen Regierung zu sagen, wie sie agieren soll? Wichtig findet sie, dass die Schweiz sich dem Einfluss Chinas so weit wie möglich entzieht, indem sie darauf achtet, dass keine Forschungsspionage zu militärischen Zwecken betrieben wird (wie bereits geschehen), und verhindert, dass Konfuzius-Institute sich in Hochschulen einnisten. Wir müssen, ohne uns einschüchtern zu lassen, unsere Werte verteidigen, unsere Institutionen schützen, Verfolgte unterstützen. Um gegen das zuweilen blauäugige Unverständnis gegenüber Chinas Politik anzugehen, brauchen wir genügend Fachleute; mit dieser Forderung ist Katrin Büchenbacher nicht allein. Und, möchten wir hinzufügen, dann müssten Wirtschaft und Politik auch noch auf diese Fachleute hören. (DR)

Eine ausführlichere Version dieses Texts finden Sie auf unserer Website.

4 | Veranstaltungen

Freitag, 1. Dezember 2023

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte zugunsten
der Vereine



Neues Licht in den Klöstern Bhutans

Emanuel Flückiger im Gespräch mit Claudio Zingg

Der Zustand der elektrischen Anlagen in Bhutan führt immer wieder zu verlustreichen Bränden, die wertvolles Kulturgut zerstören. Seit mehreren Jahren ist Emanuel Flückiger, Mitglied der Society Switzerland-Bhutan, mit hohem persönlichem Engagement als Experte für elektrische Anlagen in grossen Projekten in Bhutan involviert. Unter anderem hat er sich zweier der wichtigsten historischen Gebäude in Bhutan angenommen. Die Brandgefahr ist nun reduziert und die Bauten erstrahlen in neuem Licht. Ebenso wichtig wie selber Hand anzu-legen ist es Emanuel Flückiger, junge Bhutanerinnen und Bhutaner einzubeziehen und sie als Elektrofachleute auszubilden.

Mit Bildern und Geschichten nimmt uns Emanuel Flückiger mit auf seinen Weg zwischen Tradition und Moderne und schildert im Gespräch mit Claudio Zingg (Präsident Society Switzerland-Bhutan SSB) seine Erfahrungen.

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

Samstag, 2. Dezember

10 bis 16 Uhr



Weihnachtsverkauf im Songtsen House

**Originelle Geschenke aus Nepal, Tibet und Taiwan
neu mit den Vereinen Ananasli und Rokpa**

Dieser Weihnachtsverkauf ist eine gemeinsame Veranstaltung des Songtsen House, des Schweizer Taiwan-Vereins Ananasli und des Zürcher Hilfswerks Rokpa.

Sind Sie auf der Suche nach einem besonderen Weihnachtsgeschenk? Vielleicht finden Sie bei uns genau das Richtige. Bei Kaffee, Chai und Kleingebäck stöbern Sie in aller Ruhe in unserem Sortiment an Büchern, tibetischen Handarbeiten, Geschenkartikeln aus

Taiwan, Mode und Silberschmuck aus Nepal und einer grossen Auswahl weiterer Objekte.

Dienstag, 5. Dezember

Weitere Termine: 9.1., 30.1.,

13.2., 5.3., 19.3., 9.4., 30.4.

19 – 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. Dezember 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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Sonntag, 10. Dezember
Weitere Termine: 7.1., 11.2.,
10.3.

10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Dienstag, 12. Dezember
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Heilige Menschen in Indien auf den Spuren religiöser Asketen

Bildervortrag von Michael Henss

Indische Heilige erkennt man nicht am Heiligenschein. Sie sind an geheiligten Orten unterwegs, in Tempeln und Ashrams, an Flussquellen und Bergen, der Welt entsagend und doch mit ihr eng verbunden. Auf der Pilgerschaft und Suche nach Befreiung und Erlösung, innerer Reinigung und Selbsterforschung. Es ist die Welt der Asketen und Yogins, der Tantriker und Fakire, Wundertäter und Scheinheiligen. Auch im modernen Indien werden sie als weise Gelehrte verehrt und hochgeschätzt. Ramakrishna, Sri Aurobindo, Maharishi Mahesh Yogi, Sai Baba und viele andere, denen wir am heiligen Ganges bei Benares begegnen oder alle zwölf Jahre an der Kumbh Mela in Allahabad. Auch die „lebenden Göttinnen“ in Nepal (Kumari) oder die hohen buddhistischen Reinkarnationen (Tulkus) von Tibet gehören zu dieser Präsentation. Ein faszinierendes, bisher noch nicht präsentiertes Thema: Heiliges Indien live!

Anschliessend Vernissage der Fotoausstellung von Ann Luttinger-Gronquist: „Die Heiligen in Indien“.

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

Die Veranstaltung ist live und kann auch digital per Zoom von zu Hause aus verfolgt werden. Für die Zugangsdaten bitte Mail an info@songtshenhouse.ch. Kosten: 12 Fr. mit Überweisung ans Songtshen House, IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0



Dienstag, 12. Dezember 2023
21 Uhr

Religionen in Indien

Vernissage mit Porträts von Ann Luttinger-Gronquist

Wir zeigen ausgesuchte Aufnahmen der Fotografin von ihren Reisen durch Indien, mit Fokus auf der allgegenwärtigen Religion. Ann Luttinger ist anwesend und stellt ihre Fotografien vor. Anschliessend laden wir zu einem Apéro ein.

Die Fotografin erklärt ihre grosse Passion: „Die Fotografie ist ein Türöffner für so viele Erfahrungen, die ich nicht missen möchte. Ich liebe es, andere an meinen Erfahrungen teilhaben zu lassen. Religion aus meiner Perspektive zu fotografieren ist einer meiner Schwerpunkte. Ich bin aber auch an vielem anderen interessiert. Hauptsache, es erzeugt in mir eine Faszination und rückt zum Teil auch Menschen ins Licht, die sonst nicht gesehen werden.“



Mittwoch, 13. Dezember
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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Samstag, 16. Dezember
19 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Warum Bodhi-Dharma in den Orient aufbrach

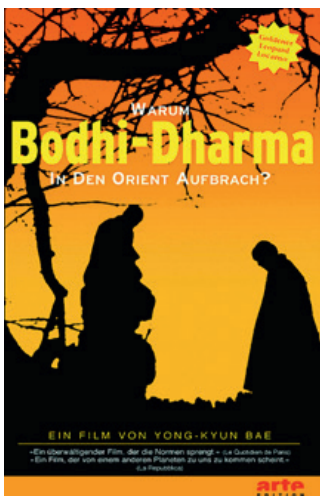


Der Meditationsfilm zum Jahreswechsel

Der Film des Koreaners Bae Yong-kyun, der 1989 den Goldenen Leoparden in Locarno gewann und in der Folge zu einem überraschenden Publikumserfolg wurde, handelt von drei buddhistischen Mönchen in den Bergen. Als Meditationsübung angelegt, bietet er Gelegenheit, sich mit Seinsproblemen auseinanderzusetzen. Er wird in moderner Manier in fragmentarischen Rückblenden erzählt. Die drei Handelnden sind ein alter Meister, ein junger Novize, der die Stadt verlassen hat, um sich auf den Weg der Erleuchtung zu begeben, und ein Waisenjunge. Im Laufe des Films kehrt der junge Mönch in die Stadt zurück, sinnbildlich in das weltliche Leben, obgleich sein Meister ihn warnt, und entdeckt dort seine hilflose Mutter, die er verliess, um sich zu verwirklichen. Wie soll ein Mensch in einem solchen Konflikt die Klarheit der Gedanken erreichen?

Die Kritik sieht einen Film voller Klarheit und Schönheit, dessen einfache und doch rätselhafte Geschichte in überwältigenden Bildern erzählt wird. Er regt an, das Wesen der Dinge hinter ihrer vordergründigen Erscheinung zu ergründen.

Dauer: 135 Min., koreanisch, UT deutsch, französisch, englisch.



Dienstag, 19. Dezember 2023
19 Uhr

Teilnahme frei, Kollekte

Weitere Anlässe: 16.1., 20.2.,
12.3.

Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des
Buchs der Erkenntnis.

INFO: Details in der Rubrik „regelmässige Veranstaltungen“.

Mittwoch, 20.12., 3.1.24, 10.1.
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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Sonntag, 7. Januar

Weitere Termine: 11.2., 10.3.
10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Dienstag, 9. Januar

Weitere Termine: 30.1., 13.2.,
5.3., 19.3., 9.4., 30.4.
19 – 21 Uhr

Dana (empfohlene Spende):

Fr. 10.– bis 40.–

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert

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

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

Freitag, 12. Januar

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte zugunsten
der Vereine

Neues aus Bhutan

Die Gesellschaft Schweiz – Bhutan wurde im Jahr 2000 gegründet und bezweckt die Förderung von sozialen, wohltätigen, ökologischen, kulturellen und weiteren philanthropischen Projekten mit ihrer Schwesterorganisation Bhutan – Switzerland Society in Bhutan. Präsident ist Claudio Zingg. www.bhutan-switzerland.org

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

Für das genaue Thema konsultieren
Sie bitte unsere Website.



8 | Veranstaltungen

Samstag, 13. Januar 2024

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–



Indische Musik mit Sitar und Tabla

Konzert mit Videoinstallation mit Hans Wettstein (Sitar) und Hiroko Klatt (Tabla)

Wir freuen uns auf Hans Wettstein (Sitar) und Hiroko Klatt (Tabla), zwei authentische Musizierende, die uns mit klassischer indischer Musik in die Sphären indischer Ragas entführen werden. Hans Wettstein hat sein musikalisches Talent der Sitar verschrieben. Zwölf Jahre hat er in Varanasi bei bekannten Meistern indische Musik studiert. Als Reisespezialist ist er seit über 30 Jahren im indischen Subkontinent und in Asien unterwegs. Hiroko Klatt ist in Japan aufgewachsen und lebt seit vielen Jahren in der Schweiz. Zehn Jahre lang studierte sie in Kolkata bei Anindo Chatterjee, einem der bekanntesten Tablaspieler Indiens.

Während des Konzerts läuft zudem eine Videoinstallation von einer Reise, die 2023 auf den Strassen Pakistans vom Indus-Tal bis in den Karakorum stattfand. Überraschende und unbekannte bewegte Bilder begleiten die Musik. Damit auch der Gaumen in die Kultur eintauchen kann, bieten wir indischen Chai an.



Dienstag, 16. Januar

19 Uhr

Teilnahme frei, Kollekte

Weitere Anlässe: 20.2., 12.3.

Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des Buchs der Erkenntnis.

INFO: Details in der Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Mittwoch, 17. Januar

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 19. Januar 2024

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Tibet – das Dach der Welt

Albert Andrist berichtet von seiner Reise

Albert Andrist reiste über die tibetische Seite zum Chomolungma-Basislager (Mount Everest) auf rund 5300 Metern Höhe. Den Weg zum Dach der Welt hielt er mit der Kamera fest. Seine eindrücklichen Bilder und Erfahrungen bilden die Grundlage für diesen Fotovortrag. Albert Andrist ergänzt seine Reiseerlebnisse mit kulturellen und geschichtlichen Informationen über Tibet. Der Amateur-Fotograf war fasziniert und beeindruckt von den „unglaublich schönen und interessanten Landschaften, den freundlichen Menschen und der weit zurückreichenden Geschichte“.

Albert Andrist fotografiert seit 1969 leidenschaftlich, er hat bereits an einigen Ausstellungen teilgenommen und Auszeichnungen erlangt. Er ist ein langjähriges Mitglied des Fotoclubs Münsingen.

Mittwoch, 24. Januar

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Samstag, 27. Januar

Türöffnung: 19 Uhr

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte zur Kostendeckung



Koreanischer Filmabend

Windstruck

Ein turbulenter Feel-Good-Film von Kwak Jaeyong

Das koreanische Filmfestival war 15 Jahre lang ein fester Bestandteil unseres Programms. Nun treten wir etwas kürzer und veranstalten einen koreanischen Filmabend mit der Komödie „Windstruck“ (2004). Myung-woo, Lehrer an einer Mädchenschule, wird eines Tages durch einen unglücklichen Zufall von der bezaubernden Polizistin Kyung-jin verhaftet. Wir kennen die Darstellerin als frische und charmante Protagonistin aus dem Film „My Sassy Girl“. Polizistin Kyung-jin zeigt erst kaum Sympathie für ihn, doch als er sie eines Abends beim Streifegehen begleitet, entwickelt langsam eine romantische Beziehung. Durch einen plötzlichen Polizeieinsatz währt die Romanze allerdings nur kurz. Denn ehe er sich versieht, befindet sich Myung-woo unfreiwillig mit der Polizistin auf einer haarsträubenden und halsbrecherischen Verbrecherjagd. Dauer: 123 Min., nach Wunsch koreanisch mit deutschen UT oder deutsch. Wir bieten eine wärmende Miso-Suppe und kleine koreanische Snacks.

10 | Veranstaltungen

Dienstag, 30. Januar 2024

Weitere Termine: 13.2., 5.3.,
19.3., 9.4., 30.4.

19 – 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, 31. Januar

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 2. Februar

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Kirgistan – das Land, wo der Himmel die Erde berührt Mit dem Fotografen Benny Reiter im Himmlischen Gebirge

Kirgistan ist fünf Mal grösser als die Schweiz. Das Land wird vom Tian Shan, dem „Himmlischen Gebirge“, durchzogen, welches zwei Drittel des Landes einnimmt. Das zentralasiatische Land am Fuss des mächtigen „Himmelsgebirges“ bietet seinen Besucherinnen und Besuchern vor allem eine unverfälschte, einzigartige Landschaft und eine gastfreundliche Bevölkerung mit nomadischen Traditionen. Es ist ein Land fernab von Touristenpfaden, von wilder Schönheit, gespickt mit schwindelerregend hohen Gipfeln, von bis zu 7400 Metern Höhe. Die Kulisse aus grünen und weissen Bergen bietet Ausblicke, die von den schlanken Umrissen der Pferde und den weissen Jurten geprägt sind.

Der Berufsfotograf aus Burgdorf, Kursleiter und Reiseführer entführt uns mit berührenden Bildern in ein Hochland, in die endlosen Steppen des Fergana-Beckens und zu einem der grössten Gebirgsseen der Welt, dem Issyk-Kul.

Mittwoch, 7. Februar

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.



Sonntag, 11. Februar 2024
Weiterer Termin: 10.3.
10.30 – 11.30 Uhr
Türöffnung 10 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Dienstag, 13. Februar
Weitere Termine: 5.3., 19.3.,
9.4., 30.4.
19 – 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, 14. Februar,
21. Februar**
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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Dienstag, 20. Februar
19 Uhr
Teilnahme frei, Kollekte
Weiterer Anlass: 12.3.

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

INFO: Details in der Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 23. Februar
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte zugunsten
von Verein und Projekt

Ein Jahr in der Mongolei Waltraud und Kurt Wiederkehr berichten

Waltraud und Kurt Wiederkehr haben als „Zwei-Personen-NGO“ während des letzten Jahrzehnts insgesamt ein Jahr in der Mongolei verbracht, hauptsächlich an zwei Gewerbeschulen in den Provinzstädten Khovd und Ulgii im Westen des Landes. Die Sprachlehrerin Waltraud erteilte Englischunterricht, der Bauingenieur Kurt verbesserte die sanitären Einrichtungen der Schulen und Schülerheime. In den letzten Jahren begannen die in Baden wohnhaften Freiwilligen auch mit Isolationsmassnahmen zur Reduktion von Kohleverbrauch und Luftverschmutzung.

Bei uns berichten sie über ihre Annäherung an das Land, von ihren Erfahrungen an den Schulen, aber auch von Erlebnissen abseits der Tourismuspfade.



12 | Veranstaltungen

Mittwoch, 28. Februar 2024
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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 1. März
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–

Die letzten Sennerinnen im Pamir Hermann Kreuzmann über den Wandel der Alpwirtschaft im Hindukusch

Symbol des Widerstreits zwischen Tradition und Moderne ist im Karakorum-Gebirge der Niedergang der Hochweidewirtschaft auf dem Shimshal-Pamir. Waren es vor einer Generation noch mehrere Dutzend Sennerinnen, die die ergiebigen abgelegenen Hochweiden mit Yaks, Schafen und Ziegen besckickten und die Milch zu wertvollen Nahrungsmitteln für den Wintervorrat verarbeiteten, finden sich heute weder Frauen noch Männer, die sich mehrere Monate im Jahr Zeit für die Viehzucht im Pamir nehmen können. Der Niedergang scheint programmiert zu sein, wäre nicht eine Berggemeinschaft der Wakhi, die ihr wertvolles Naturgut schützen möchte. Im Vortrag wird es um das Leben in Shimshal gehen, die externen und internen Herausforderungen, mit denen sich die Wakhi konfrontiert sehen. Einige Einblicke in das Gemeinschaftsleben zeigen Resilienz und Behauptungswillen auf dem Weg zu einer nachhaltigen Lebensweise.

Dr. Hermann Kreuzmann ist emeritierter Professor (Fachrichtung Anthropogeographie) an der Freien Universität Berlin. Seit beinahe 40 Jahren erforscht er das Berggebiet im Norden Pakistans und der benachbarten Regionen Afghanistans, Chinas und Tadschikistans.

Samstag, 2. März
15 – 16.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte

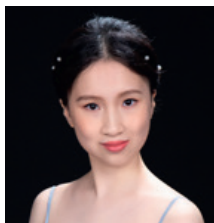
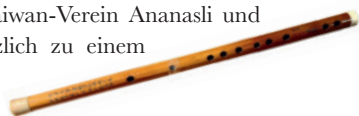


Klänge aus Taiwan: Bambusflöten-Konzert mit der Musikerin Wei-Wen Lin

Die asiatische Bambusflöte Bang Di ist kurz und leicht wie ein Piccolo. Oft wird sie in der Opernmusik und in Folk-Instrumentalensembles verwendet. Der Klang des Instruments ist hoch und breit wie ein Vogel und kann durch eine spezielle Zungentechnik variiert werden.

Wei-Wen Lin, Musikerin und angehende Musikpädagogin aus Taiwan, nimmt uns mit auf eine „Vogelinsel“ und stellt so das traditionelle Instrument aus Bambus vor.

Ab 16 Uhr sind Sie vom Taiwan-Verein Ananasli und dem Songtsen House alle herzlich zu einem Zvieri eingeladen.



Dienstag, 5. März 2024

Weitere Termine: 19.3., 9.4.,
30.4.

19 – 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. März

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 8. März

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

„Sufi-Hotel“ oder Untiefen einer Megacity Jürgen Frembgen stellt sein neues Buch vor

Das neueste Buch von Jürgen Wasim Frembgen führt ins subkulturelle Milieu von Prostituierten, Bordellmüttern, Tänzerinnen und Sängerinnen, von Freiern und Zuhältern, von Musikern, Derwischen, heiligen Männern und eifernden Klerikern. Die ethnographische, dichte Erzählung spiegelt die soziale Realität, die abgrundtiefen Gegensätze von Arm und Reich und das pralle Leben inmitten der Megacity Karachi in Pakistan. Sie nimmt uns mit auf den Weg der Sufis und ist gleichzeitig lebensechte Milieuschilderung aus einer der gefährlicheren Städte der Welt.

Jürgen Wasim Frembgen ist Ethnologe, Islamwissenschaftler und Autor, ehemaliger Hauptkonservator und Leiter der Orient-Abteilung am Museum Fünf Kontinente in München und emeritierter Professor für Religions- und Kulturgeschichte des Islam.



14 | Veranstaltungen

Samstag, 9. März 2024

19.30 Uhr

Kollekte zugunsten der Vereine



Himalaya-Immigranten in New York

Kesang Tseten mit seinem Dok-Film Diversity Plaza

Der bekannte nepalesische Filmemacher Kesang Tseten zeigt in „Diversity Plaza“ (2023) Migrantinnen und Migranten aus dem Himalaya, die sich im Schmelztiegel New York niedergelassen haben. Ein Jahr lang begleitet der Dokumentarfilmer die Gemeinschaft und Kultur der Einwanderer in der Gegend um Jackson Heights im Stadtteil Queens. Im Vorfeld der amerikanischen Volkszählung von 2020 beschreiben sie – ermutigt von Politikerinnen wie Alexandria Ocasio-Cortez – ihre Ziele und Träume. Daraus ergeben sich vielschichtige Porträts von Menschen, die stark mit ihren Traditionen verbunden sind, während sie ihr Leben an die neuen Bedingungen im Exil anpassen müssen.

Dauer: 69 Min.

Kesang Tseten, wohnhaft in Bern, ist einer der renommiertesten Filmemacher aus Nepal. Die Relevanz der Themen und die beobachtende Arbeitsweise, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt, überzeugen. Kesang Tseten ist vielfacher Preisgewinner des Kathmandu International Film Festival (KIMFF). Seine Dokumentarfilme werden regelmässig in Nepal und auf internationalen Filmfestivals gezeigt.

Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal (SNS). Nach der Vorführung sind alle zum traditionellen Apéro Riche des Freundeskreises eingeladen.

Sonntag, 10. März

10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Dienstag, 12. März

19 Uhr

Teilnahme frei, Kollekte

Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des Buchs der Erkenntnis.

INFO: Details in der Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Mittwoch, 13. März

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 15. März 2024
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–



White Flag Spielfilm aus der Mongolei von Batbayar Chogsom



Völlig überraschend räumte der Erstling „Out of Paradise“ von Batbayar Chogsom 2018 den Preis für den besten Film am Shanghai International Film Festival ab. Wir zeigten den Film über eine mongolische Beziehungsgeschichte an der Schnittstelle von Modernität und Tradition auch im Songtsen House. Nun kommt der Regisseur mit seinem neuen Film „White Flag“ zu uns.

Saran und Naran sind junge Frauen in ihren frühen Zwanzigern, die versuchen, ein neues Leben als Nomadinnen in der Steppe zu beginnen. Trotz ihrer engen Bindung werden beide von einem Geist aus der Vergangenheit geplagt. Als der Stadtdetektiv Zorig die beiden über einen vermissten Mann ausfragt, verstrickt er sich in ein persönliches und emotionales Netz, was ihn an Recht und Unrecht zweifeln lässt.

Dauer 96 Min., Originalversion mit deutschen und englischen UT

Der Film ist eine mongolisch-schweizerisch-japanische Produktion und wurde 2023 fertiggestellt. Das Drehbuch wurde ebenfalls vom Filmmacher geschrieben, der in Ulaanbaatar (Mongolei) geboren wurde und seit 2000 in der Schweiz lebt. 2012 schloss er an der Universität Zürich mit einem Bachelor in Soziologie ab.

Dienstag, 19. März
Weitere Termine: 9.4., 30.4.
19 – 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, 20. März
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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 22. März 2024

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Mittwoch, 27. März

9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,

19.30 – 20.30 Uhr

Das Geheimnis der Nomadentruhe

Die Ethnologin Amélie Schenk öffnet die aus der Mongolei mitgebrachte Truhe

Wenig Besitz macht das Leben leicht. Das ist eine Grundlage im Nomadenleben der Mongolen. In der Jurte ist das Allerwichtigste das Feuer in der Mitte. Es ist überlebenswichtig, lebenserhaltend; es wird verehrt. Und dann ist da die hölzerne Truhe in der spärlich möblierten Jurte, schlicht wie ein Kasten oder auffällig bunt bemalt. Sie birgt die bestgehüteten Besitztümer einer Familie, auch manch ein Geheimnis. Das, was nicht öffentlich ist.

Was es mit nur einem einzigen Möbelstück auf sich hat, zeigt Amélie Schenk am Beispiel einer von ihr mitgebrachten Nomadentruhe und ihrer Inhalte – Schätzen gleich. So wie die Jurte ist die Truhe der Inbegriff des Nomadenlebens. Auf ihr reihen sich die Bilder der Ahnen, darüber hängen ererbte, auch geheiligte Gegenstände. Die Truhe birgt alles, was eine Familie im Innersten ausmacht: ihre Herkunft, ihre Geschichte, das Kostbarste, das, was nicht jederzeit und für jedermann verfügbar sein soll. Die Truhe steht für ein gutes, ein in sich reiches Leben.

Amélie Schenk ist promovierte Völkerkundlerin und „Geschichtenschriftlerin für die Nomadenwelt“.

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

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!

Dienstag, einmal monatlich

19.12., 16.1.24, 20.2., 12.3.

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 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.

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



18 | Regelmässige Veranstaltungen

Jeden Mittwoch

9.30 – 11 Uhr

Probelektion Fr. 20.–

Kursgebühr:

Fr. 30.– pro Lektion /
5er-Abo 120.–

Studenten/AHV/IV:

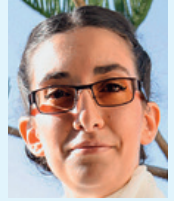
Fr. 25.– pro Lektion /
5er-Abo 100.–

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.ausculto-disco.ch oder 076 436 98 53



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

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 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.

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

5.12., 9.1.24, 30.1., 13.2.,
5.3., 19.3., 9.4., 30.4.
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

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

Bitte vor dem Anlass die Website www.songtsenhouse.ch für allfällige Terminänderungen konsultieren.

Sonntag, einmal monatlich:

10.12., 7.1.24, 11.2., 10.3.
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, Telefon: 079 350 39 35, 041 783 10 25



AGENDA

- 1.12. Neues Licht in den Klöstern Bhutans
- 2.12. Weihnachtsverkauf
- 5.12. Weisheit im Alltag, Thomas Lempert
- 6.12. Lu Jong (jeden Mi) mit R.-M. Markarian und C. Albrecht
- 10.12. Klangmeditation mit Rolf Züsli
- 12.12. Sadhus in Indien von M. Henss
- 12.12. Vernissage mit Porträts von Ann Luttinger
- 16.12. Film: Warum Bodhi-Dharma in den Orient aufbrach
- 19.12. I Ging mit Oscar Gilliéron
- 12.1. Society Switzerland - Bhutan
- 13.1. Sitarkonzert von Hans Wettstein
- 19.1. Tibetreise mit Albert Andrist
- 27.1. Koreanischer Film
- 2.2. Kirgistan mit Benny Reiter
- 23.2. Mongolei – Arbeit und Leben
- 1.3. Die letzten Sennerinnen im Pamir mit Hermann Kreuzmann
- 2.3. Taiwanisches Bambusflötenkonzert
- 8.3. Sufi-Hotel mit Jürgen Frembgen
- 9.3. Film über die Himalaya-Diaspora von Kesang Tseten
- 15.3. Mongolischer Film „White Flag“ von und mit Batbayar Chogsom
- 22.3. Das Geheimnis der Nomadentruhe aus der Mongolei, Amélie Schenk

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

- DI alle 2 W. Meditation mit Thomas Lempert
- DI monatlich, I Ging mit Oscar Gilliéron
- MI Lu Jong am Morgen und Abend
- SO Klangmeditation (monatlich)

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 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.

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 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 März 2024

Impressum:
Auflage: 2400 Ex.
Mit freundlicher Unterstützung gestaltet und gedruckt von Künzle Druck AG, 8050 Zürich

Wir freuen uns auf Sie! Aktivmitglieder gesucht

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 (Social Media) auskennen und/oder an unseren Anlässen mitwirken möchten, sei es an der Kasse, bei der Einrichtung, beim Apéro. Wenn nur einer dieser Wünsche Sie anspricht, melden Sie sich doch bitte unverbindlich bei Susi Vonderschmitt (Tel. 079 262 52 58) oder sprechen Sie uns an unseren Anlässen an.

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