

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

Programm

April bis Juli 2025



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 · Taiwan · Tibet · Uiguren · u.a.

2 | Veranstaltungen

Sonntag, 6. April 2025

weitere Termine:

4.5., 1.6., 29.6.

10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 40.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Jeden Mittwoch

9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,

19.30 – 20.30 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Ntoulakis

Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 10. April

Weitere Termine:

8.5., 22.5., 12.6., 3.7.

19.30 – 21 Uhr

Dana (empfohlene Spende):

Fr. 10.– bis 40.–

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert

Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

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

Freitag, 11. April

19.30 Uhr

Kollekte



Über Land – Busreisen nach Indien

Vortrag von Christoforus Zellweger

Als Hippie-Trail werden die Reiserouten der Hippies in den 1960er und 1970er Jahren von Europa über Land nach Südasien bezeichnet. Die Reisekultur der Hippies wurde später zum Vorbild von Generationen von Rucksacktouristen. Christoforus Zellweger lässt mit seinen Reisen mit einem alten PTT-Bus diese Zeit wieder aufleben. Seit 1975 hat er diesen Trip etwa 15-mal durchgeführt. Er berichtet über Erlebnisse zusammen mit seinen jeweils 10 bis 25 Passagieren aus jener Zeit. Den Vortrag ergänzt er mit nützlichen Erfahrungen und Infos.

Überlandreisende erleben unterwegs die ganze Vielfalt von Menschen, Kulturen und Landschaften von Europa bis Südasien auf gemütliche Weise. Die Begegnung mit den Menschen ist ein essenzieller Teil der Reiseerfahrung. Webseite: <http://swissbus-eurasia.ch/>

Freitag, 25. April

19.30 Uhr

Kollekte



Das Tibet-Institut Rikon – einziges Kloster des Dalai Lama ausserhalb Asiens

Vorstellung durch Peter Oberholzer

Das Tibet-Institut Rikon (TIR) wurde in den 60er Jahren auf den Wunsch und unter der Schirmherrschaft Seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama gegründet. Heute ist das buddhistische Kloster mit seiner tibetischen Mönchsgemeinschaft ein unverzichtbarer Teil des kulturellen und religiösen Lebens der Tibeterinnen und Tibeter in der Schweiz. Peter Oberholzer, der nun seit mehr als einem Jahr



amtierende Geschäftsführer, stellt das TIR vor. Er beschreibt die Funktionsweise des Klosters, das damals wegen des Gründungsverbots neuer Klöster als „Institut“ bezeichnet werden musste, die Trägerschaft und die vielfältigen Aktivitäten. Er wirft auch einen Blick in die Zukunft.

Peter Oberholzer war vor seiner Zeit im TIR bei der UBS als Jurist tätig. Er spricht tibetisch und war mit einer Tibeterin verheiratet.

Freitag, 9. Mai 2025

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 20.–



Die Dalai Lamas in der tibetischen Politik

Ein Streifzug durch die Geschichte Tibets

Vortrag von Sejee Phurtag

Die Person bzw. Institution des Dalai Lama ist heutzutage den meisten Menschen dank der Lichtgestalt des 14. Dalai Lama ein Begriff. Die Reinkarnationslinie der Dalai Lamas setzte im Jahr 1391 ein, als der 1. Dalai Lama Je Gendün Drup geboren wurde. Zunächst auf eine rein geistliche Rolle beschränkt, entfaltete diese Reinkarnationslinie ab dem 5. Dalai Lama, der zum weltlichen Führer der Tibeter eingesetzt wurde, auch auf politischer Ebene eine grosse Bedeutung.

Sejee Phurtag, gelernter Jurist, geht in seinem Vortrag auf die aus politischer Sicht bedeutendsten Dalai Lamas ein und stellt deren Eigenschaften und das jeweilige politische Umfeld vor.

Donnerstag, 15. Mai

19 Uhr

Kollekte

Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des Buchs der Erkenntnis.

Freitag, 16. Mai

19.30 Uhr

Kollekte



„Es gibt kein Zurück“

Dok-Film von und mit Stefan Kleeb

Der bewegende Dokumentarfilm „Es gibt kein Zurück“ erzählt die Geschichte zweier tibetischer Geschwister, Losang Tseten Barshee und Dechen Dolkar Barshee, die 1964 im Rahmen einer privaten Flüchtlingsinitiative in die Schweiz gelangten. Die Dokumentation zeichnet die lebenslangen Folgen dieser einschneidenden Trennung nach: das Heimweh, die Entwurzelung und den schmerzhaften Verlust der Familie. Nach Jahrzehnten führt eine gemeinsame Reise mit ihrer Mutter nach Tibet die Geschwister zurück zu ihren Wurzeln – doch die erhoffte Wiederannäherung bleibt aus. Zwischen der westlich geprägten Denkweise der Geschwister und der traditionellen Welt ihrer Mutter klaffen unüberbrückbare Differenzen.

„Es gibt kein Zurück“ ist eine eindrückliche Reflexion über Heimat, Identität und die Schattenseiten gut gemeinter Hilfsprojekte. Für die Diskussion hat sich neben dem Regisseur auch Dechen Barshee zur Verfügung gestellt.

4 | Veranstaltungen

Anschliessend zeigen wir den Film „Phuktal – ein Kloster zwischen Himmel und Erde“, der die Herausforderung der Mönche angesichts der Bedrohung durch die Naturgewalten zeigt. Das Hilfswerk Tibet-Hilfe unterstützt das Kloster auch mit der Kollekte an diesem Abend.

Samstag, 17. Mai 2025

Türöffnung: 16.30 Uhr

Geschäftlicher Teil: 17 Uhr

Apéro riche: 18.30 Uhr

Mitgliederversammlung des Vereins Tibet Songtsen House mit Apéro riche

Lassen Sie sich über das vergangene Jahr mit seinen Highlights orientieren. Wir können Ihnen ferner auch einige Perlen in den kommenden Programmen vorstellen. Anschliessend laden wir Sie zu einem Nachtessen ein mit tibetischen, koreanischen und Schweizer Köstlichkeiten. Gerne nehmen wir die Gelegenheit wahr, uns bei Ihnen persönlich für Ihre Unterstützung zu bedanken.

Ab 18.30 Uhr sind auch Nichtmitglieder herzlich eingeladen.

Freitag, 23. Mai

19.30 Uhr

Kollekte



Mit Michael Tenzin Aegerter auf Pilgerreise in Indien (2. Teil)

Ein Bildervortrag des buddhistischen Mönchs

Im zweiten Teil der sieben Monate langen Pilgerreise führt uns Tenzin Michael von Nepal nach Indien, dem Ursprungsland des Buddhismus. Als buddhistischer Mönch verweilt er an heiligen Orten wie Bodhi Gaya, Varanasi, Sarnath, Lumbini und Shravasti. Er versucht das Leben und Wirken von Buddha Shakyamuni nachzuvollziehen.

In der riesigen tibetischen Klosteruniversität Drepung in Südindien begegnen wir den Mönchen, mit denen Tenzin Michael jahrelang zusammengelebt und praktiziert hat. Wir bekommen einen tiefen Einblick in das Klosterleben und erfahren, wie die tibetischen Mönche ihre wertvolle Kultur und Religion im Exil am Leben erhalten.

Tenzin Michael wurde 2004 als buddhistischer Mönch ordiniert. Er studierte fünf Jahre im Kloster Nalanda in Südfrankreich und verbrachte mehrere Jahre im tibetischen Kloster Drepung in Südindien.

Freitag, 30. Mai

19.30 bis 21.00 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Bezahlung mit Twint möglich

**Reservation möglich auf
anmeldung@songtsenhouse.ch**

Sukarma – Klassische Musik aus Nepal

Seit seiner Entstehung 1997 ist die Gruppe Sukarma zum populärsten Vertreter der Musik Nepals geworden. Die Verbindung von klassischer nepalischer Musik (vergleichbar mit indischen Ragas) mit eingängigen nepalischen Volksmelodien macht den einzigartigen, faszinierenden Stil von Sukarma aus. Seit Anfang dabei ist Dhrubesh Chandra Regmi, ein grosser Meister des Sitarspiels in vierter Generation. Begleitet wird er von Umesh Pandit, der mit seinem feinsinnigen und virtuosen Flötenspiel verzaubert, und dem kulturverbindenden Musiker Avirodh Sharma (Tabla, Perkussion).



Sukarma (Bedeutung: „gute Taten“) hat sich immer wieder gewandelt, die Musiker blieben jedoch immer ihrer Vision treu, durch ihre Musik zu Harmonie und Frieden in der Welt beizutragen. Auf zahlreichen Tournée hat Sukarma fast überall auf der Welt gespielt und unzählige Menschen berührt. Seit 2008 ist Sukarma auch mit der Schweiz verbunden, im Jahr 2011 spielten sie zum ersten Mal im Songtsen House. Sie freuen sich nach weiteren Konzerten 2014, 2016 und 2017 nun wieder bei uns aufzutreten!

Freitag, 13. Juni 2025

19.30 Uhr

Kollekte

Nepal-Abend

Vortrag

Thema und referierende Person werden auf unseren Websites und auf Facebook bekanntgegeben. Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal, der anschliessend alle Besucher gerne zum traditionellen Apéro riche einlädt.



Freitag, 20. Juni

19.30 Uhr

Kollekte

Taiwan-Update: Abwahl-Kampagne

Stärkung oder Bedrohung der Demokratie?

In letzter Zeit wurden in Taiwan mehrere umstrittene Gesetze eingeführt. In einigen Fällen gibt es Verdacht auf Korruption oder Machtmissbrauch. Viele Bürgerinitiativen fordern deshalb Amtsenthebungsverfahren gegen Parlamentarier. Was bedeutet dies mit Blick auf die angespannte politische Situation in Ostasien?

Wei-Chuan Lan, Jurist aus Taiwan, promoviert derzeit in Rechtswissenschaft an der Universität Freiburg im Breisgau. Seine anschauliche Präsentation erläutert und reflektiert die gegenwärtige politische Situation.

Anschliessend wird ein kleiner taiwanischer Apéro serviert.



Freitag, 27. Juni

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 20.–

Burma – ein buddhistisches Arkadien

Bildervortrag von Michael Beck

Myanmar weist eine ethnische Vielfalt von 135 Volksgruppen auf und ist gleichzeitig ein einzigartiges und oftmals surrealistisch bis märchenhaft anmutendes buddhistisches „Arkadien“. Michael Beck war seit 1994 mehrmals in dem südostasiatischen Land.

Nachdem Myanmar mit der erneuten Machtergreifung durch die Militärjunta seit Februar 2021 in einem tragischen Bürgerkrieg versinkt, sind Reisen höchstens unter grosser Gefahr möglich. Ein letzter Besuch im Juli 2017 führte Michael Beck auch in die westliche Region Rakhine, unmittelbar vor der grossangelegten Verfolgung und Vertreibung der muslimischen Rohingya durch das burmesische Militär.

Dieser Vortrag handelt allerdings weniger von Politik als von der einzigartigen Kultur und den Menschen Myanmars.



6 | 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 Ntoulakis

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

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

Tibetisches Heilyoga

Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

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

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

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.



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 Wenigverdienende und für zeitlich unbeschränkte 10er-Abos

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!

**Donnerstag, in der Regel
alle 2 Wochen**
**Donnerstag 10.4., 8.5., 22.5.,
12.6., 3.7.**
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. 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
6.4., 4.5., 1.6., 29.6.
10.30 – 11.30 Uhr
Türöffnung 10 Uhr
Eintritt: Fr. 40.–

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



AGENDA

- 9.4. Lu Jong (jeden Mi) mit Christine Albrecht und Rose-Marie Ntoulakis
- 11.4. Auf dem Hippie-Trail nach Indien mit Christoforus Zellweger
- 25.4. Tibet-Institut mit Peter Oberholzer
- 9.5. Tibets Geschichte – die 14 Dalai Lamas mit Sejee Phurtag
- 15.5. I Ging mit Oscar Gilliéron
- 16.5. Stephan Kleeb's Film „Es gibt kein Zurück“
- 17.5. Mitgliederversammlung Songtsen House
- 23.5. Pilgerreise durch Indien mit Tenzin Michael
- 30.5. Live-Musik mit der Nepal-Gruppe Sukarma
- 13.6. Nepal-Abend
- 20.6. Taiwan-Update mit Wei-Chuan Lan
- 27.6. Burma – ein vormals märchenhaftes Land mit Michael Beck

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

- DO alle 2 Wochen Meditation mit Thomas Lempert
- MI Lu Jong am Morgen und Abend
- SO Klangmeditation (monatlich)

Programm per E-Mail oder per Post

Die Herstellungs- und Versandkosten des gedruckten Programms beanspruchen einen bedeutenden Teil unserer Ausgaben. Die PDF-Datei des laufenden Gesamtprogramms finden Sie jeweils auf unserer Website. Falls Sie das Programm (weiterhin) zugeschickt bekommen möchten und nicht Vereinsmitglied sind, zahlen Sie bitte 20 Fr. Jahresgebühr auf unser Konto ein, **Vermerk „Programmabo“**. Neuabonnent/-innen können sich per E-Mail oder brieflich anmelden. 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.

Spenden sind herzlich willkommen:

IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0

QR-Code via Bank-App scannen:



Impressum

Auflage: 2200 Ex.
Mit freundlicher Unterstützung gestaltet und gedruckt von Künzle Druck AG, 8050 Zürich

Gesucht: Aktivmitglieder

Haben Sie Interesse, näher am Puls unserer spannenden Veranstaltungen zu sein? Wir suchen Aktivmitglieder, die einen Bezug zu asiatischen Themen haben, (Programm-)Ideen einbringen können, sich mit PR auskennen und/oder an unseren Anlässen mitwirken möchten, sei es an der Kasse, bei der Einrichtung, beim Apéro. Bitte melden Sie sich doch unverbindlich bei Susi Vonderschmitt, Tel. 079 262 52 58

Standort

Zürich-Oerlikon an der Gubelhangstrasse 7.
Nahe der Post, 5 Gehminuten vom Bahnhof Oerlikon entfernt.



Hinweis auf das nächste Programm: erscheint im August 2025

 **SONGTSEN HOUSE**
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

Kulturzentrum Songtsen House

Gubelhangstrasse 7
8050 Zürich-Oerlikon

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

Unterstützen Sie uns

Sie können Ihre Spenden von der Steuer abziehen!

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