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

Programm

Dezember bis März 2026

Bild: Olaf Schubert

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.

Mittwoch, 10. Dezember 2025
9.30 – 11 Uhr
Jeden Mittwoch

Lu Jong mit Rose-Marie Ntoulakis

18 – 19.25 Uhr,
19.30 – 20.30 Uhr
Jeden Mittwoch

Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

Christine Albrecht, Lehrerin für Buddhistische Psychologie, Meditation und Tibetische Yogaformen bietet wöchentliche Lektionen für heilsame Body-Mind-Erfahrungen.

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 11. Dezember
Weitere Termine:
22.1.26, 12.2., 5.3., 26.3.
19.30 – 21 Uhr
Dana (empfohlene Spende):
Fr. 10.– bis 40.–

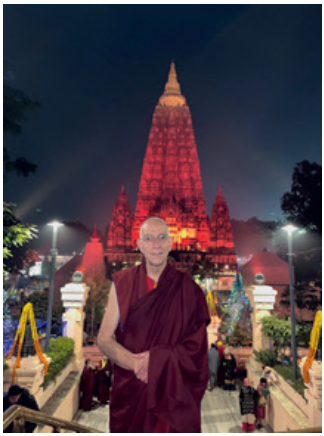
Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert

Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

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

Freitag, 12. Dezember
19.30 Uhr
Kollekte



Buddhistische Weisheit für eine krisengeplagte Welt

Vortrag des buddhistischen Mönchs Tenzin Michael

Tenzin Michael stellt anhand der ökologischen Krise dar, wie unsere Denkweise aus buddhistischer Sicht die Welt nachhaltig verändern kann. Die Erde ist ein Paradies. Doch wir leben in einer Zeit grosser Veränderungen. Angetrieben von Gier und Verblendung ist die Menschheit im Begriff, die Lebensgrundlagen der Erde zu zerstören.

Wenn wir den Ursachen dieser Probleme auf den Grund gehen, entsteht ein Verständnis dafür, dass die vielfältigen Krisen letztlich auch ein Problem der Wahrnehmung sind. Dies gibt Hoffnung. Denn mit einer anderen Denkweise eröffnen sich neue Lösungen.

Ziel ist es, unser Bewusstsein des abhängigen Entstehens zu fördern und zu verstehen, dass wir nicht getrennt, sondern Teil der Natur sind. Dadurch können grenzenlose Liebe und Mitgefühl entwickelt werden. Wenn wir die Natur und die Erde lieben lernen, werden wir sie auch intuitiv schützen wollen.

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

Samstag, 13. Dezember 2025
10 – 16 Uhr

Weihnachtsverkauf mit Garuda-Verlag als Gast

Sind Sie auf der Suche nach einem besonderen Weihnachtsgeschenk? Dann 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 und Mode- und Silberschmuck aus Nepal und vielem mehr. Wir haben einen Posten antiker tibetischer Objekte, darunter auch Thangkas, erhalten, die ein schönes Plätzchen suchen.

Als Gast heissen wir Peter Eisenegger willkommen. Er hat 1985 den Garuda-Verlag gegründet, der auf Buddhismus und den Himalaya-Raum spezialisiert ist: Kultur, Buddhismus, Kunst, Geschichte, Politik. Die Internet-Buchhandlung, die auch vergriffene Raritäten bietet, freut sich, eine kleine Auswahl von Büchern im Songtsen House anzubieten. Umfassende weitere Literatur zu den erwähnten Themen siehe unter www.garudabooks.ch

Zur Ansicht und zum Verkauf ist auch unser Tibet-Kalender, den wir seit Jahren für den Fotografen und Publizisten Olaf Schubert in der Schweiz verkaufen. Die schönen Bilder überzeugen eine treue Anhängerschaft.

Sonntag, 14. Dezember
Weitere Termine:
18.1.2026, 15.2., 15.3., 19.4., 17.5, 14.6., 12.7.
10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 40.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 18. Dezember
Weitere Termine:
15.1.2026, 19.2., 12.3.

19 Uhr

Kollekte

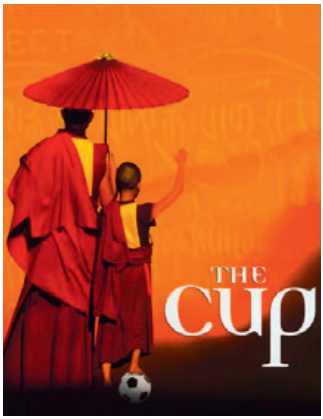
Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des Buchs der Erkenntnis.

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 19. Dezember 2025
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 20.–

FILM



Phörba – Der Cup

Als Buddha den Fussball entdeckte

Vieles an unserem Festtagsfilm ist aussergewöhnlich. Der Regisseur Khyentse Norbu ist eine der ranghöchsten Persönlichkeiten des Buddhismus und filmischer Autodidakt. Sein Credo lautet: „Einen guten Film zu drehen ist etwa so wie eine gute buddhistische Praxis zu absolvieren.“ Jeder Arbeitsschritt war von Ritualen und Gebeten begleitet. Die Darsteller wurden zum überwiegenden Teil unter den Mönchen gefunden.

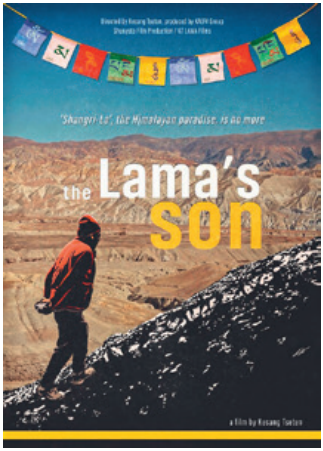
Der Film ist die Geschichte der tibetischen Waisenjungen Palden und Nyima, die in einem Kloster in Bhutan leben. Ihre Ausbildung fällt in die Zeit der Fussballweltmeisterschaft in Frankreich 1998, die vornehmlich den jüngeren Mönchen den Kopf verdreht. Vor allem der 13-jährige Orgyen gerät immer wieder in Konflikt mit der Klosterordnung, weil er sich lieber mit Fussball beschäftigt, als die heiligen Schriften zu studieren

Mit Weisheit, Humor und Menschlichkeit zeigt „Phörba“, wie sich zwei Welten begegnen und ein profanes Ereignis wie die Fussballweltmeisterschaft vor den Toren eines Klosters nicht Halt macht.
Dauer: 93 min., englische UT
Nach der Aufführung stossen wir mit einem Glas auf ein gutes Jahr an.

Freitag, 9. Januar 2026
19.30 Uhr
Kollekte

Freundeskreis Schweiz-Nepal
Swiss-Nepalese Society
Association Suisse-Népal
स्विस-नेपाली समाज

FILM



The Lama's Son – Tradition und Moderne

Film aus Nepal von Kesang Tseten

„The Lama’s Son“ (2025) provides a glimpse into the tradition of the Tibetan Bön religion as practiced by many in Mustang in northern Nepal. The aging Lama in Lubra awaits his son's return from the USA so that he can inherit the title … and fears the decline of his culture.

We witness the slow transformation of traditions in the Mustang Valley through the experienced and steady camera eye of renowned director Kesang Tseten, himself of Nepalese descent and now living in Bern.

"The film is an attempt to capture this harsh region, its subsistence economy, and its fragile balance with nature in the face of modernity," summarizes Kesang Tseten.

In our rapidly globalizing world, the community struggles to preserve its customs. As remote as the region may be, even here — or perhaps especially here — traditions are particularly threatened, as many residents emigrate, even to New York, where the Lama's son now works as a sushi chef and does not seem particularly eager to return. But he is the only one who can succeed his father. Will he answer his people's call?
Dauer: 70 min., Nepali und tibetisch mit englischen UT
Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal, der anschliessend alle gerne zum traditionellen Apéro riche einlädt.

Samstag, 10. Januar 2026
14.30 Uhr

Kollekte

Taiwan's Role in the Changing Geopolitics

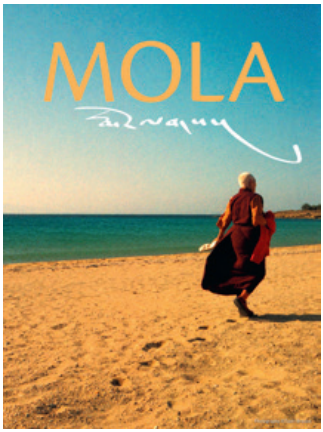
Vortrag von Botschafter Steve Szu-Wei Wang

Ist Taiwan der gefährlichste Ort der Welt? Oder ist Taiwan tatsächlich der begehrteste Ort der Supermächte? Zu diesen Fragen nimmt der neue Vertreter Taiwans in Bern, Dr. Steve Szu-Wei Wang, Stellung. Er diskutiert die Möglichkeit von Krieg und Frieden zwischen Taiwan und seinem Nachbarn China, das die Insel als abtrünnige Provinz einstuft. Zudem äussert er sich zu aktuellen geopolitischen Themen. und ergründet Taiwans Situation.

Steve Szu-Wei Wang hat einen Doktortitel in Politologie der Universität René Descartes in Paris, wo er auch Internationales Recht und Wirtschaft studierte. In Taiwan arbeitete er als Universitätsprofessor, Forscher beim National Security Council sowie als Commissioner des Zivilschutzes. Der Vortrag findet in englischer Sprache statt..
Anschliessend bietet der Verein Ananasli einen taiwanischen Apéro an. Dabei können wir gemeinsam mit dem neuen Repräsentanten auf das neue Jahr anstossen und ihm viel Erfolg für seine Zeit in der Schweiz wünschen.

Freitag, 16. Januar
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 20.–



Mola – Geschichte von Liebe und Verlust

Film von Yangzom und Martin Brauen

Yangzom Brauen erzählte ihre Familiengeschichte bereits im vielbeachteten Buch „Eisenvogel – Drei Frauen aus Tibet“. Nun wählt die in Kalifornien lebende Regisseurin und Filmemacherin mit ihrem Vater Martin die Filmform, um die Geschichte ihrer Grossmutter weiter zu erzählen. Kunsang Wangmo, von allen „Mola“ (Grossmutter) genannt, lebt seit beinahe 60 Jahren weit weg von ihrer Heimat. Die buddhistische Nonne wurde 1959 aus Tibet vertrieben und wünscht sich nichts sehnlicher, als in das Land ihrer Ahnen zurückzukehren. Dort, nahe an ihrem Paradies, möchte sie sterben. Inzwischen rückt ihr 100. Geburtstag näher, die Zeit wird knapp.

Der Film thematisiert die Liebe, den Verlust und die Suche nach der Heimat und war unter anderem 2025 an den Solothurner Filmtagen, am SXSW (Texas) und am Dharamsala International Film Festival (Indien) zu sehen.

Co-Autor Martin Brauen wird den Film persönlich vorstellen und für Fragen zur Verfügung stehen. Anschliessend laden wir zu einem Umtrunk ein.

Samstag, 17. Januar 2026
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Indische Musik mit Sitar und Tabla

mit Hans Wettstein und Florian Schiertz
Konzert mit Videoinstallation

Wir freuen uns auf Hans Wettstein (Sitar) und Florian Schiertz (Tabla). Die zwei virtuosen, authentischen Musiker entführen uns in die Sphären indischer Ragas.

Florian Schiertz lebt als vollberuflicher Tablaspieler am Bodensee. Er studierte über zehn Jahre in Indien, u. a. bei Sumantra Guha in Kolkata, und gibt zahlreiche Konzerte zusammen mit renommierten Künstlern in Europa und Indien (www.tablaflo.com).

Hans Wettstein hat sein musikalisches Talent der Sitar verschrieben. Zwölf Jahre hat er in Varanasi bei bekannten Meistern indische Musik studiert (www.sitar.ch). Als Reisespezialist ist er seit über 30 Jahren im indischen Subkontinent und Asien unterwegs.

Zum Konzert läuft die Videoinstallation „Bhutan Durchquerung 2025“ mit aktuellen Bildern aus Bhutan von Hans Wettstein.

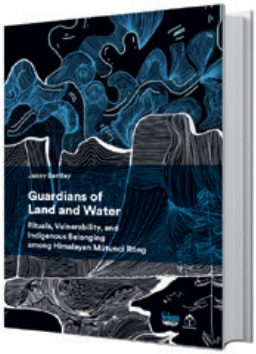
Freitag, 23. Januar
19.30 Uhr
Kollekte

With Love from Bhutan

Film von Charmi Chheda (2024)

Jimmy, ein amerikanischer Student der Lebensmittelanthropologie mit bhutanischen Wurzeln, kehrt nach 20 Jahren nach Bhutan zurück. Seine Mutter Jane betrieb einst das angesagte Restaurant Pelbue in Thimphu, bevor sie das Land mit Jimmy, aber ohne ihre Stieftochter Yangchen, abrupt verliess. Janes plötzliche Abreise hat Narben hinterlassen. Yangchen fühlte sich verlassen, wuchs als Einzelgängerin auf und fand Trost in den Landschaften Bhutans. Zurück in Bhutan wohnt Jimmy bei seinem Freund Angay und versucht, wieder Kontakt zu der ihm fremd gewordenen Yangchen aufzunehmen.
Dauer: 128 min., englisch
Gemeinsamer Anlass mit der Society Switzerland – Bhutan.

Freitag, 30. Januar 2026
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 20.–



Die Wächter des Landes und Wassers

Mit Jenny Bentley zu den Lepcha im Himalaya

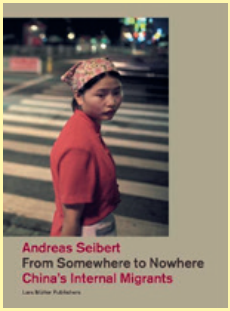
Die Sozialanthropologin Dr. Jenny Bentley nimmt das Publikum mit auf eine visuelle und erzählerische Reise in den südöstlichen Himalaya – nach Sikkim, Darjeeling und Kalimpong, wo sie seit über 20 Jahren forscht und lebt. Im Zentrum ihres Vortrags stehen die Lepcha, eine indigene Gemeinschaft. Bentley gibt Einblick in ihr vielschichtiges Verhältnis zu Land, Umwelt und den beseelten Wesen. Sie legt den Fokus auf das indigene Konzept von Lyangdok Ungdok – den Wächtern des Landes und Wassers – und schildert die vielfältigen Bedeutungen, die diesem Konzept innerhalb der Gemeinschaft zugeschrieben werden. Anhand eindrücklicher Beispiele zeigt Bentley, wie diese Beziehungen zur Umwelt in ethnischen, politischen und ökologischen Bewegungen der letzten zwei Jahrzehnte eine zentrale Rolle gespielt haben. Zudem spricht sie über zwei prägende Katastrophen in der Region – das Erdbeben von 2011 und den Gletscherdurchbruch im Jahr 2023 – und schildert wie diese Ereignisse das Verhältnis zwischen Menschen, Natur und „mehr-als-menschlichen“ Wesen nachhaltig verändert haben.

Publikation: Bentley, Jenny. 2025. Guardians of Land and Water. Rituals, Vulnerability, and Indigenous Belonging among Himalayan Mútunci Róng. Zürich/Gangtok: Seismo/Rachna Publications.

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!

8 | Andreas Seibert

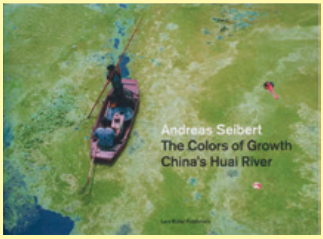


From Somewhere to Nowhere

China's Internal Migrants (2008)

Andreas Seibert

Besonders während der Jahre des unermesslichen Wachstums von Chinas Wirtschaft zogen Wanderarbeiter aus ländlichen Regionen in die Ballungszentren, um dort in Fabriken, auf Baustellen und in Bergwerken etwas Geld zu verdienen. Der Fotograf Andreas Seibert begleitete sie mehrfach und dokumentierte ihre lange Reise und ihre bescheidenen Unterkünfte mit eindrücklichen Aufnahmen. Bild und Text vermitteln die Lebensumstände von Millionen Chinesen in prekären Umständen aus der Nähe.

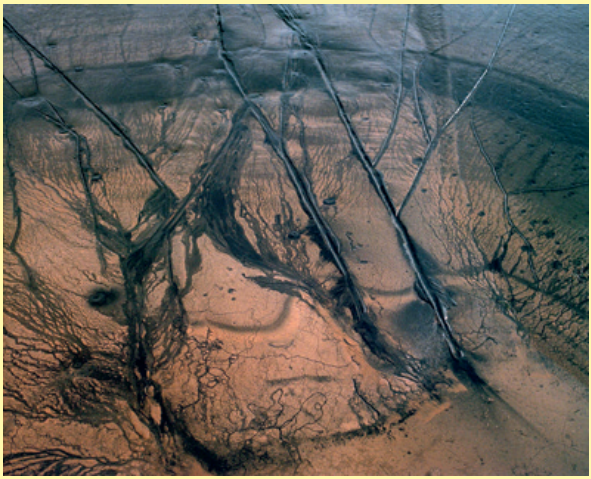


The Colors of Growth

China's Huai River
(2013)
Andreas Seibert

Chinas Wirtschaft wächst nicht zuletzt auf Kosten der Umwelt. Als Beispiel diente dem Fotografen Andreas Seibert der Huai-Fluss, den er von der Quelle bis zur Mündung bereiste, um zu dokumentieren, wie er sich von einem klaren Gewässer in einen grossen, vergifteten Strom verwandelt. Mehrere Abschnitte des Flusses sind durch giftige Abfälle so stark verschmutzt, dass selbst der Kontakt mit dem Wasser gesundheitliche Schäden verursachen kann. Die Landbevölkerung, die am Fluss und in dessen Nähe wohnt, ist von der Umweltzerstörung besonders betroffen.

Beide Bücher können am Anlass vom 6.2.26 beim Fotografen gekauft werden, auf Wunsch mit Signatur.



Freitag, 6. Februar 2026
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 20.–

Chinas Herausforderungen

Andreas Seibert auf den Spuren der Wanderarbeiter und Wachstumsfolgen, filmisch begleitet von Villi Hermann

Der Fotograf Andreas Seibert begleitete über mehrere Jahre Wanderarbeiter und dokumentierte ihr Leben und ihre Arbeit. Entstanden ist ein eindrückliches Werk über das Streben dieser Menschen nach einem besseren Leben und einer helleren Zukunft. Er präsentiert Bilder aus seinen beiden grossen Projekten „From Somewhere to Nowhere. China's Internal Migrants" und „The Colors of Growth. China's Huai River".

Villi Hermann zeigt seinen Film „From Somewhere to Nowhere – On the Road in China with Photographer Andreas Seibert" (50 min., Fernsehversion), der zugleich einen einmaligen Eindruck von der Land-Stadt-Massenmigration gibt.

Andreas Seibert wurde 1970 in Wettingen geboren und studierte Germanistik und Philosophie an der Universität Zürich sowie Fotografie an der Hochschule der Künste in Zürich. Von 1997 bis 2013 lebte er in Tokio und arbeitete intensiv in der Region mit einem Fokus auf China. Seine Arbeiten wurden in zahlreichen internationalen Magazinen veröffentlicht und weltweit in Ausstellungen gezeigt. Villi Hermann, der in Lugano lebt, studierte an der London Film School LSFT. Er produzierte mehrere Kulturreportagen für das Schweizer Fernsehen. Mit seiner unabhängigen Produktionsfirma Imago dreht er Dokumentarfilme.

Freitag, 20. Februa
19.30 Uhr
Kollekte

Kreuz und quer durch die Mongolei

Die Wiederkehrs seit zehn Jahren im Land

Jurten, Schaf- und Pferdeherden, weite Steppen und blauen Himmel, das gibt es reichlich in der Mongolei. Aber noch viel mehr. Gletscher und Viertausender im Westen, endlose Ebenen im Osten, wo die Spuren des zweiten Weltkrieges immer noch sichtbar sind, Klöster und Reste von alten Kulturen im Zentrum, Wüsten und Kohlegruben im Süden, Seen, Berge und Wälder im Norden.

Waltraud und Kurt Wiederkehr, die in den letzten zehn Jahren nicht nur als Freiwillige in Projekten in der Mongolei gearbeitet haben, sondern das Land auch von Nord nach Süd und von Ost nach West bereist haben, erzählen von ihren Erfahrungen.

Freitag, 27. Februar 2026
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Dhrupad Konzert mit Amit Sharma

„Meine Musik ist meine Mission“

Wir tauchen ein in die zeitlose Tiefe der klassischen indischen Musik. Amit Sharma führt die Gäste mit seiner Stimme in die uralte Kunstform des Dhrupad, die aus der Stille erwächst und in meditativen Ragas erblüht. Eine Musik, die nicht nur den Raum erfüllt, sondern Herz und Geist in Schwingung bringt – kontemplativ, kraftvoll und heilend.

„Meine Musik ist meine Mission“ – Der indische Dhrupad-Sänger Amit Sharma ist ein Verfechter des reinen Tons. Er stammt aus einer traditionellen Musikerfamilie und lebt seit 2012 in Zürich. Heute ist er ein gefragter Performer, Lehrer und Kenner einer jahrtausendealten spirituellen Gesangskunst, welche dieselben Wurzeln hat wie Yoga.

Freitag, 6. März
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 20.–

Kulturrevolution in Tibet

Vortrag von Sejee Phurtag

Mao Zedong wollte eine Gesellschaft nach seiner kommunistischen Idealvorstellung erschaffen. Hierfür trat er die Kulturrevolution vom Zaun, welcher über eine Million Menschen und zahlreiche Kulturgüter zum Opfer gefallen sind. Die Kampagne dauerte von 1966 bis 1976 und ist in China auch als „Zehn Jahre Chaos“ bekannt.

Auch in Tibet wütete die Revolution und hat so einen grossen Teil der Kultur beschädigt, eine Zerstörung, die bereits nach der Besetzung Tibets von 1950 begonnen hatte. Die Kulturrevolution im entlegenen Tibet dauerte länger und wurde erst mit dem Tibetbesuch des damaligen liberalen Generalsekretärs Hu Yaobang im Jahr 1980 wirklich beendet.

Dr. Sejee Phurtag, gelernter Jurist, zeigt mit eindrücklichen Bildern, welche Zäsur diese Zeit für Tibet bedeutete.

Freitag, 13. März 2026
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 20.–

MONGOLEI

Berggeist, Mutterbaum und fliegende Hirsche

Amélie Schenk über den altmongolischen Geisterglauben

Kenne ich, weiss ich: alle und alles ist mit allen und allem verwandt. Das ist doch Naturreligion, früher Animismus genannt. Und schon sind wir bei den schönen Worten, die das alles umschreiben. Fühlen uns romantisch angezogen. Aber verstehen wir wirklich, was gemeint ist? Können wir uns selbst von diesem altmongolischen Geisterglauben anstecken lassen? Wollen wir das?

Die Ethnologin Amélie Schenk erzählt von der magisch anmutenden Mongolei und dem Leben dort. Und wie das Nicht-Alltägliche, ja das Magische, die schicksalhaften Begegnungen und Ereignisse das Leben – selbst einer Fremden – bestimmen können. Auch wenn dies in den Augen vieler keine Ethnologie mehr sein mag, es bildet die Grundlage allen Verstehens fremder Kulturen.

Amélie Schenk, Dr. phil., Ethnologin, hervorragende Kennerin des Schamanentums und verschiedener Naturvölker, lebte bei Indianern, in Indien und im tibetischen Himalaya. Sie forscht seit vielen Jahren in der Mongolei, wo sie auch Entwicklungsprojekte betreut.

Freitag, 20. März
19.30 Uhr
Eintritt frei

Einblick in den Buddhismus

Einheitserfahrungen im Vergleich – im Buddhismus, im Christentum, mit Psychedelika

Vortrag von Hans-Walter Hoppensack

Der ehemalige reformierte Pfarrer und autorisierte Zen-Lehrer Hans-Walter Hoppensack vergleicht in seinem Vortrag Erfahrungsberichte von Einheitserlebnissen und Erleuchtungserfahrungen aus verschiedenen spirituellen Traditionen. Dabei stellt er auch die unterschiedlichen Wege vor, die zu solchen aussergewöhnlichen Erfahrungen führen können. Zuletzt wird es um die Frage gehen, welche dieser Wege für westlich oder östlich geprägte Menschen gangbar sind – und wie viel Energie und Zeit sie kosten.

Hans-Walter Hoppensack war 34 Jahre reformierter Gemeindepfarrer in Schwanden. Er ist Zen-Lehrer, Coach for the Work, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation sowie individual-psychologischer Berater. Die weiten Gebiete der Spiritualität und Psychologie haben ihn seit Jugendtagen interessiert. Er publizierte 2022 „Einsichten auf dem Weg – Vom fundamentalistischen Christen zum christlichen Lehrer“ und stellt sich auf seiner Website www.einfachbesserleben.ch vor.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Gelegenheit, Fragen zu stellen und miteinander in einen Dialog zu treten.

Dies ist ein Anlass in der von der katholischen und reformierten Kirche geförderten Reihe „Einblick in den Buddhismus“.

Freitag, 27. März 2026
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 20.–

Von Tantra zu Tantra

Thomas Lempert über traditionelle Weisheit

Thomas Lempert verbindet in seinem Referat, das seinem Buch „Von Tantra zu Tantra“ folgt, die alte Weisheit der tibetisch-tantrischen Tradition mit den modernen Ansätzen des Neo-Tantra und der heutigen Sexualität. Er bietet eine Darstellung der tibetisch-buddhistischen Sicht auf sexuelle Kraft und transformative Praktiken, die traditionell oft als geheim galten und nur mündlich weitergegeben wurden. Neben den tibetischen Texten, die 900 bis 1400 Jahre alt sind, werden zeitgenössische Ansätze des Neo-Tantra erläutert und konkrete Übungen und Meditationen für Einzelne und Paare beschrieben. Bilder von tibetisch-tantrischen Gottheiten in sexueller Vereinigung erweitern den Blick auf diese faszinierende Welt.

Thomas Lempert ist langjähriger Praktizierender des tibetischen Buddhismus. Neben den buddhistischen Trainings ist er ausgebildet als Theologe, Organisationsberater, Coach und Psychotherapeut. Im Songtsen House gibt er regelmässig Belehrungen mit Meditation: Buddhistische Weisheit für den Alltag

Thomas Lempert, „Von Tantra zu Tantra. Traditionelle Weisheit begegnet heutiger Sexualität“, Windpferd-Verlag 2025.

Buchhinweis

Von Tantra zu Tantra

Thomas Lempert

Ein wunderbares Buch über sämtliche Aspekte des tibetisch-buddhistischen Tantra! Dass dieses Buch viele Hinweise und Übungen zu sexuell-spiritueller Praxis enthält, macht es umso wertvoller. Es wird Zeit, dass dieser grosse Reichtum des tibetischen Buddhismus, der massgeblich auch von Frauen geprägt wurde, in dieser umfassenden Form offen zugänglich ist. Das freut mich ausserordentlich, und das Buch kann den Menschen ein authentischer Wegweiser sein, wie in unserer turbulenten Zeit die Kraft der Meditation und der Sexualität auf dem Weg des Erwachens genutzt werden kann.

Margot Anand, Autorin von „Love, Sex, and Awakening“

Das Buch ist im Songtsen House und beim Autor erhältlich.

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.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 Wenigverdienende und für zeitlich unbeschränkte 10er-Abos

Tibetisches Heilyoga

Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

Gesund und glücklich – aus eigner 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 Ausbildnerin für LuJong 1+2/ TsaLung, 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 unter info@bodymind-training.ch oder 079 200 13 14

Donnerstag,
einmal monatlich
18.12., 15.1.2026, 19.2., 12.3.
19 Uhr

Teilnahme frei, Kollekte
Keine Vorkenntnisse erforderlich, alle sind willkommen.

Runder Tisch zur Erkundung des I Ging

mit Oscar Gilliéron

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.). Kurze Texte (yao) erläutern die 64 Strichzeichen (gua). Sie bilden den Kern des Werkes und repräsentieren grundlegende Erfahrungs- und Zeitqualitäten wie Geburt, Hochzeit und Tod. Oscar Gilliéron aus Luzern widmet sich seit Jahrzehnten dem Studium seines Lieblingsbuches, das ihm zu einem wertvollen Begleiter durch die Irrungen und Wirrungen des Lebens geworden ist.

Donnerstag, in der Regel alle 2 Wochen
11.12., 22.1.26, 12.2., 5.3., 26.3.
19.30 – 21 Uhr
Dana (empfohlene Spende):
Fr. 10.– bis 40.–

Buddhistische 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.buddhismus.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:
14.12., 18.1.2026, 15.2., 15.3., 19.4., 17.5, 14.6., 12.7.
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

10.12.	Lu Jong (jeden Mi) mit Christine Albrecht und Rose-Marie Ntoulakis
11.12.	Buddhistische Weisheit mit Thomas Lempert
12.12.	Buddhismus und Ökologie mit Tenzin Michael
13.12.	Weihnachts- und Büchermarkt
19.12.	Film Phörba aus Bhutan
9.1.	Film The Lama's Son aus Nepal
10.1.	Brennpunkt Taiwan mit Steve Szu-Wei Wang
16.1.	Film Mola von Yangzom und Martin Brauen
17.1.	Sitar-Konzert mit Hans Wettstein
23.1.	Film With Love from Bhutan
30.1.	Ethnie der Lepcha, Jenny Bentley
6.2.	Wanderarbeiter in China mit Andreas Seibert
20.2.	Kreuz und quer durch die Mongolei
27.2.	Dhrupad-Konzert mit Amit Sharma
6.3.	Die Kulturrevolution in Tibet mit Sejee Phurtag
13.3.	Die altmongolischen Geister mit Amélie Schenk
20.3.	Religiöse Einheitserfahrungen im Vergleich mit Hans-Walter Hoppensack
27.3.	Von Tantra zu Tantra, T. Lempert

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

MI	Lu Jong am Morgen und Abend
DO	alle 2 W. Meditation mit T. Lempert
DO	I Ging mit O. Gilliéron (monatlich)
SO	Klangmeditation (monatlich)

Nächste MV am 30. Mai 2026

Impressum

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

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:

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.

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 Ende März 2026

SONGTSEN HOUSE
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

Kulturzentrum Songtsen House

Gubelhangstrasse 7
8050 Zürich-Oerlikon

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