

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

# Programm

April bis Juli 2026



*Bild: Benny Reiter*

## 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

Mittwoch, 8. April 2026  
9.30 – 11 Uhr

Jeden Mittwoch bis Ende Juni

16 – 18 Uhr  
18 – 19.25 Uhr  
19.30 – 20.30 Uhr

Jeden Mittwoch

12.30 – 13.45 Uhr

### Lu Jong mit Rose-Marie Ntoulakis

---

#### 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“.

---

#### Lu Jong mit Gerarda Chirico

Gerarda Chirico ist neu bei uns als Kursleiterin für Lu Jong und 5-Elemente-Lehrerin. Sie hat ihre Ausbildung bei Nangten Menlang International absolviert.

**INFO:** Bitte am Anfang telefonische Anmeldung unter: 079 652 11 36

---

Donnerstag, 16. April

weitere Termine:

7.5., 21.5., 4.6., 25.6.

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“.

---

Sonntag, 19. April

weitere Termine:

17.5., 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, 23. April

weiterer Termin: 14.5.

19 Uhr

Kollekte

---

#### Runder Tisch zum I Ging

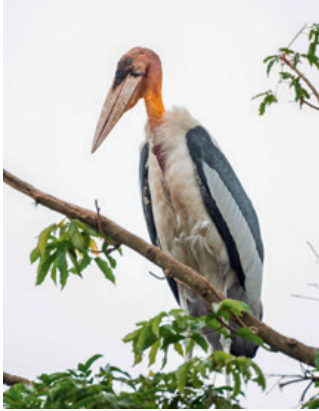
Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des Buchs der Erkenntnis.

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

Freitag, 24. April 2026

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 20.–



## Im Reich der verborgenen Wildnis Indiens mit dem Fotografen Benny Reiter und Anna Riedel

Nordost-Indien ist ein Gebiet, das sich nur jenen öffnet, die bereit sind, tiefer zu schauen. In dieser Multivisionsshow nehmen Benny Reiter und Anna Riedel die Teilnehmenden mit auf eine Reise durch Assam und Arunachal Pradesh – Regionen, die selbst viele Inder nie betreten haben. Wir begegnen seltenen Tieren wie dem Goldlangur, Nashörnern, Elefanten und vielleicht sogar dem scheuen Tiger. Wir wandern durch dichten Urwald, fahren mit Booten über stille Flüsse und erleben Nationalparks, die zu den artenreichsten der Welt gehören. Doch diese Reise zeigt mehr als nur Wildlife: Sie erzählt von Menschen, die ihre Traditionen bewahren, von Teeplantagen, die seit Jahrhunderten das Leben prägen, und von Momenten, die nur durch besondere Nähe entstehen. Eine visuelle Expedition in eine Welt, die ursprünglich und voller Magie ist.

Durch die rund 75 Minuten lange Reise führen Benny Reiter, Fotograf, und Anna Riedel, Wegbegleiterin auf allen Reisen.

Freitag, 1. Mai

19.30 Uhr

Kollekte



## We Run for Tibet

### Kelsang Erne rennt von Trogen nach Genf

Dominik Kelsang Erne ist Ultraläufer, Redner und Co-Gründer des Projekts „We Run for Tibet“, das in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft (GSTF) entstanden ist. „We Run for Tibet“ ist eine solidarische Aktion, die vom 8. bis 10. März 2025 mehrere hundert Unterstützerinnen und Unterstützer zusammenbrachte, darunter auch politische Stimmen sowie zahlreiche Medien, um auf die Sache Tibets aufmerksam zu machen. Aus gesundheitlichen Gründen musste Dominik den Lauf von St. Gallen nach Genf (373 km) im März vorzeitig abbrechen. Im September nahm er den Weg in einem stillen Sololauf erneut auf und vollendete die Strecke in 58 Stunden als Weltrekord – getragen vom tibetischen Geist des „Never give up“. Wir zeigen einen exklusiven Kurzfilm mit anschliessendem Gespräch mit Dominik Kelsang Erne.



## 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.

## 4 | Veranstaltungen

Freitag, 8. Mai 2026

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 20.–



### **Tibetische Wandbilder – Buddhismus „under construction“ mit Dolores Bertschinger**

Bereits vor 2000 Jahren wurden die buddhistischen Höhlen in Ajanta, Indien, mit elaborierten Wandbildern geschmückt. Auch heute noch werden buddhistische Tempel bemalt – und zwar nicht irgendwie, sondern mit bewusst ausgewählten Motiven. So ergibt sich für jeden Tempel ein individuelles Bildprogramm, mittels dessen der tibetische Buddhismus überliefert und aktualisiert wird.

Die Religionswissenschaftlerin Dolores Bertschinger (Uni Bern) stellt Wandbilder vor, die sie in ihrer ethnographischen Feldforschung in Klöstern in Nepal, Indien, Frankreich und der Schweiz erforscht hat. Ihre Dissertation trägt den Titel „Das Bild als religiöse Praxis. Die Überlieferung des Buddhismus in der tibetischen Wandmalerei“.

Dolores Zoé Bertschinger (\*1988) promoviert an der Ludwig-Maximilians-Universität München in Religionswissenschaft und forscht zu Buddhismus und Visualität sowie zu Gender und Religion. Sie engagiert sich u. a. in der Gemeinschaft Tibetische Sans Papiers Schweiz.

Samstag, 16. Mai

16 Uhr

Eintritt frei



### **Arbeiten und Leben in Nepal**

#### **Einblick in den Alltag der Volontäre von Shanti Med**

Shanti Med Nepal leistet Unterstützung für das Staatsspital in Ratnanagar in der Nähe des weltbekannten Chitwan-Nationalparks. Regelmässig werden in abgelegenen Dörfern Health und Food Camps durchgeführt und mehrere Internate und Schulen unterstützt.

Der Basler Verein ermöglicht jedes Jahr zahlreichen Volontären die Möglichkeit eines Arbeitseinsatzes. Deren Erlebnisse und Erfahrungen stehen im Mittelpunkt des öffentlichen Teils der Mitgliederversammlung. Nepal-Interessierte sind herzlich eingeladen, an den bebilderten Präsentationen teilzunehmen.

Dienstag, 19. Mai

19 – 20.30 Uhr

Kollekte



### **Finding Happiness in the Western World with the Buddhist Monk Bhante Sujatha**

„The pursuit of happiness“ is a common bond that unites us all. Nearly everyone on the planet is actively engaged in finding sustainable happiness. But happiness seems to exist as a mysterious wind that comes in, fills us with joy, and then leaves as unpredictably as when it arrived. We search for ways to capture it, to keep it around and within us for the long term, but inevitably it escapes us.

In this workshop, Bhante Sujatha teaches us that although we can't buy or build happiness, we can cultivate a simple mindfulness practice in our daily lives that leads to a sustainable contentment that can permeate every aspect of our lives. „Mindfulness in everyday life is easy to learn, simple to practise, and an essential element in creating a happy life.“

Bhante Sujatha, a 40+ year Buddhist Monk, is singularly focused on adding more love in the world. Bhante teaches loving-kindness meditation to people around the globe for all those seeking the art of happiness and contentment. For more information visit Bhante's website [www.bhantesujatha.org](http://www.bhantesujatha.org)

Proceeds help support Bhante's „Pregnant Mother's Programme“ and Incubator Project in Sri Lanka.

**Freitag, 22. Mai 2026**

**19.30 Uhr**

Kollekte



## **A Taxi Driver**

### **Koreanischer Feel-Good-Movie**

Der mehrfach ausgezeichnete „Parasite“-Hauptdarsteller Song Kang-ho steht im Mittelpunkt des koreanischen Filmhits, der auf einer unglaublichen, aber wahren Geschichte basiert. In Seoul im politisch turbulenten Jahr 1980 stolpert der unbedarfte und politisch wenig interessierte Taxifahrer auf die Bühne der Weltgeschichte, indem er einen deutschen Journalisten für einen grossen Geldbetrag in die Unruhestadt Gwangju fährt. Es beginnt ein irrwitziger und gefährlicher Trip ins Herz der Unruhen, der die beiden Männer für immer zusammenschweissen wird. Wir erleben einen furiosen Hochseilakt, der gekonnt zwischen investigativem Historienfilm, packendem Actiondrama und leichtfüssiger Komödie balanciert.

Dauer: 133 min., Koreanisch mit deutschen UT

**Samstag, 23. Mai**

**18 Uhr**

Kollekte



## **Mit dem Bus nach Indien**

### **Bildervortrag von Christoph Zellweger**

Christoph Zellweger lässt auf seinen Reisen mit älteren Postautos die Zeiten der Hippie-Reisen von Europa nach Goa oder Kathmandu wieder aufleben. Seit 1975 hat er diese abenteuerlichen Trips etwa 15 Mal durchgeführt. Er berichtet über Erlebnisse zusammen mit seinen jeweils 10 bis 25 Passagieren. Den Vortrag ergänzt er mit nützlichen Erfahrungen und Infos zum aktuellen Reiseprogramm ab August 2026. Unterwegs erlebt die lebendige Reisegruppe eine vielfältige, aber gemütliche Reisekultur. Wir erfahren wechselnde Landschaften, historische Orte, lebendige alte Städte in unterschiedlichen Kulturregionen. Wobei die persönlichen Begegnungen mit der Bevölkerung essentielle Reiseerfahrungen sind.

Anschliessend an den Vortrag wird ein leckerer Snack offeriert.

## 6 | Veranstaltungen

Freitag, 29. Mai 2026

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

nur mit Anmeldung unter

Eventfrog



### Augusto Gansser, Welterkunder

#### Die Bhutan-Expeditionen mit Vera Markus

Highlights aus dem fotografischen Nachlass und Geschichten aus dem Leben des Geologen Augusto Gansser, präsentiert von Martin Müller und Vera Markus (Enkelin von Augusto Gansser). Der Geologe Augusto Gansser (Baba Himalaya) führte u. a. von 1963 bis 1977 fünf Expeditionen nach Bhutan durch und kartographierte als Erster das damals isolierte Königreich.

Augusto Gansser wurde 1910 in Mailand geboren, studierte Geologie an der ETH Zürich und verstarb in hohem Alter 2012 in Massagno (Lugano). Bereits 1936 umrundete er als Mönch verkleidet den Kailash. Daneben unternahm er Forschungsreisen in Südamerika, Iran, Ladakh, Nepal, Afghanistan, der Arktis und der Antarktis.

Bei einem Apéro haben wir die Möglichkeit, mit den Referierenden in lockerem Rahmen zu diskutieren.

Anmeldung und Bezahlung unter <https://eventfrog.ch/de/p/fuehrungen-vortraege/live-fotoreportage-diashow/augusto-gansser-das-leben-eines-welterkunders-in-bildern-7436781134162223064.html>

Samstag, 30. Mai

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 werden Ihnen ferner einige Perlen aus den kommenden Programmen vorstellen. Anschliessend laden wir Sie zu einem Apéro riche oder eher einem Nachtessen ein mit tibetischen, koreanischen und Schweizer Köstlichkeiten. Gerne ergreifen wir die Gelegenheit, uns bei Ihnen persönlich für Ihre Unterstützung zu bedanken.

Ab 18.30 Uhr sind auch Nichtmitglieder herzlich willkommen.

Freitag, 5. Juni

19.30 Uhr

Eintritt frei



### Achtsamkeit (Sati) im Buddhismus

#### Vortrag des buddhistischen Lehrers Martin Kalff mit Übungen

Achtsamkeitsübungen werden in unserer westlichen Welt gerade als hilfreich entdeckt. Was bedeutet Achtsamkeit im ursprünglichen buddhistischen Sinn? Der Vortrag führt in den Begriff „Sati“ ein, der die Fähigkeit beschreibt, den Geist gesammelt und wach auf ein gewähltes Objekt auszurichten – etwa auf die Empfindung des Ein- und Ausatmens. Dabei geht es darum, das Objekt der Aufmerksamkeit nicht zu verlieren und eine stabile Vergegenwärtigung mit zunehmender Klarheit zu entwickeln.

Neben Erläuterungen wird es kurze angeleitete Momente der praktischen Einübung von Achtsamkeit geben. Die Praxis der Achtsamkeit fördert vertiefte Geistesruhe und ein stabileres emotionales Gleichgewicht, das sich – wie auch wissenschaftliche Untersuchungen zeigen – positiv im Alltag auswirken kann.

Dr. Martin Kalff ist Mitbegründer und Präsident des Buddhistischen Zentrums in Zollikon, das vor 40 Jahren begründet wurde. Am BZZ vermittelt er eine breite Palette von regelmässigen Kursen und Einzelveranstaltungen.

Dieser Anlass ist Teil der Reihe „Einblick in den Buddhismus“ und richtet sich im Besonderen an Buddhismus-Interessierte und Neugierige aller Lebensphilosophien. Diese Reihe wird von den beiden Landeskirchen unterstützt.

**Donnerstag, 11. Juni 2026**

**19.30 Uhr**

Kollekte

## **Wesensgleichheit alles Lebenden – Tiere im Buddhismus**

**mit Thomas Lempert und dem Forum der Religionen**

Im Buddhismus sind alle Geschöpfe wesensgleich; Menschen, Tiere und andere sogenannte fühlende Wesen sind einander gleichgestellt. Dabei ist das buddhistische Konzept der insgesamt sechs Daseinsbereiche entscheidend, von denen einer den Tieren vorbehalten ist. Die Wesen der Daseinsbereiche werden auch als emotionale Ausdrucksweisen von uns Menschen begriffen. Das Prinzip der Wiedergeburt spielt zusätzlich eine wichtige Rolle: Jedes Lebewesen, damit auch jedes Tier könnte unsere Mutter gewesen sein. Der buddhistische Lehrer Thomas Lempert erläutert diese verschiedenen Konzepte und Bedeutungsebenen und führt anhand von Bildern und Legenden in die Thematik ein.

Diese Veranstaltungsreihe wird der dritte Teil des übergeordneten Zyklus „Schöpfung“ des Forums der Religionen sein und unter dem Titel „Mitgeschöpfe“ Tiere und unser Verhältnis zu ihnen gemäss den verschiedenen Religionstraditionen in den Blick nehmen.



**Freitag, 19. Juni**

**19.30 Uhr**

Eintritt: Fr. 20.–

## **Der Norden Pakistans: hohe Berge, alte Kulturen**

**Bildervortrag von Rolf Koch**

Der Norden Pakistans begeistert durch eine einmalige Bergwelt von 7000ern 8000ern, wie dem Nanga Parbat und dem K2. In Gilgit-Baltistan leben Schiiten, Sufi-Anhänger und Ismailiten. Die Balti sprechen einen tibetischen Dialekt und waren lange buddhistisch geprägt.

Rolf Koch zeigt aber nicht nur die Kulisse der majestätischen Berge, die am jungen Indus und dem Shyok in die Höhe ragen. Im Zentrum des Bildervortrags steht das buddhistische Königreich der Palola Shahi von Gilgit und Baltistan („Klein-Tibet“) aus dem 6.–8. Jh. und dessen Einfluss auf die Kultur Tibets. Wir sehen unbekannte buddhistische Felsgravierungen, Bronzefiguren mit Inschriften und die berühmten Gilgit-Manuskripte, die in einem Dialog mit der tibetischen Kultur stehen.

Rolf Koch ist pensionierter Wirtschaftsinformatiker und langjähriger Vorstand bei der Zeitschrift „aufbruch“. Er bereist seit vielen Jahren Asien; seine Fotos fanden Aufnahme in diversen Fachpublikationen.



## 8 | Veranstaltungen

Freitag, 26. Juni

19.30 Uhr

Kollekte



### Der Wandel Taiwans zur Demokratie mit Selim Özgür

Moderne Demokratien sind weltweit bedroht. In Asien gibt es einen Sonderfall: Taiwan, das nach 1986 den Wandel von einer Militärdiktatur in eine lebendige Demokratie geschafft hat. Die fernöstliche Insel ist etwa so gross wie die Schweiz, zählt aber 23,5 Millionen Menschen. Selim Özgür beschreibt, wie sich dieser Wandel vollzog, welchen Herausforderungen die taiwanische Demokratie heute ausgesetzt ist und was wir von der Entwicklung Taiwans lernen können.



Selim Özgür ist ein grosser Freund Taiwans und Lehrer, Linguist sowie Künstler.

**INFO:** Der Vortrag wird in englischer Sprache gehalten.

Freitag, 3. Juli 2026

19.30 Uhr

Kollekte



### Ost-West-Querung Nepals Markus Ruckstuhl frisch zurück vom Trekking

Seit dem 4. Februar ist der Präsident der Nepalfreunde Markus Ruckstuhl mit seinem Freund Kamal Bhatta auf einem Trekking Abenteuer in Nepal. Sie werden dabei Nepal zu Fuss von Osten nach Westen durchqueren: „Great Himalaya Trail“, oder kurz GHT, nennt sich dieses Trekking, auf dem die beiden in 111 Tagen rund 1800 Kilometer vom Kanchenjunga Base Camp ganz im Osten Nepals nach Hilsa ganz im Westen der tibetisch-nepalischen Grenze entlang wandern werden. Die Rückkehr ist auf Mitte Juni geplant.

Wer Interesse hat, die Trekker digital auf ihrer Wanderung zu begleiten und ihnen hin und wieder einen Gruss zu schicken, ist gerne eingeladen, mittels nachstehendem Link die Polarsteps App herunterzuladen und sich als Follower zu registrieren. Polarsteps Link: <https://www.polarsteps.com/Spitznuss/23536348-ght-2026?s=d7346ba8-1df5-4179-b26a-66dcd7956702>

Beschlossen wird der Abend vom traditionellen Apéro Riche.

## Jubiläumsfest Songtsen House am 12. September!

**Jubiläumsfest:** Ab 16 Uhr zum 25-jährigen Jubiläum des Songtsen House

**Ort:** GZ Oerlikon, 100 Meter vom Songtsen House entfernt

**Programm:** tibetische Darbietungen und Momo-Essen. (Näheres im nächsten Programm)

**Kailash-Ausstellung:** Vernissage mit Vortrag, Musik und buddhistischer Poesie am 2. Oktober mit Brigitta Maria Andermatt

Kailash-Ausstellung (tibetischer Buddhismus): Mystische LICHTbilder / FotoGemälde

**INFO** unter [www.lichtbilder-andermatt.ch](http://www.lichtbilder-andermatt.ch)

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Einblick in den Buddhismus“.



**Jeden Mittwoch bis  
Ende Juni  
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](http://www.ausculpto-disco.ch) oder 076 436 98 53

**Jeden Mittwochabend  
18 – 19.30 Uhr  
je nach Teilnehmerzahl auch  
16 – 17.30 Uhr  
Infos dazu via Chat**

Kursgebühr:

Fr. 35.– (85 Min.)

Fr. 30.– (60 Min.)

Fr. 60.– (150 Min.)

Preisreduktion für Wenig-  
verdienende und für zeitlich  
unbeschränkte 10er-Abos

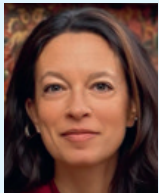
## **Tibetisches Heilyoga**

### **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 (Meditatives Yoga: LuJong 1+2. Atemtechniken: TsaLung Meditation. Buddhistische Psychologie). Hilfreiches kann mit Übungsblättern zuhause vertieft werden.

Christine Albrecht ist seit 2006 Ausbilderin 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](http://bodymind-training.ch) und [buddhistischepsychologie.ch](http://buddhistischepsychologie.ch). Erstanmeldung für die Abendlektionen: 079 200 13 14 (danach individuell via nuudel-Link).



## **Songtsen House-Shop – online**



**In unserem Online-Shop finden Sie Artikel zum Buddhismus, zu Tibet und zu anderen Ländern der Himalaya-Region. Besuchen Sie uns auf unserer Website unter [www.songtsenhouse.ch/shop](http://www.songtsenhouse.ch/shop) und stöbern Sie in unserem Sortiment. Mit einer Bestellung der Artikel unterstützen Sie das Kulturzentrum. Herzlichen Dank!**

## 10 | Regelmässige Veranstaltungen

**Kurs jeweils am Mittwoch**  
**13.30 – 15 Uhr**  
**mit Anmeldung**

Kursgebühr:  
Fr. 30.– (60 min.)  
Fr. 35.– (75–90 min.)  
Fr. 315.– (10er-Abo)  
Preisreduktion für  
Wenigverdienende

### **NEU: Lu Jong mit Gerarda Chirico**

Lu Jong ist Meditation in Bewegung. Es ist der Weg, die Stille des Geistes zu erreichen.

Lu Jong hilft Dir bei Rückenschmerzen, Rheuma, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen, Frauen- und Männerthemen, Depression und weiteren Zuständen. Die Übungen sind sehr effizient und für alle Altersgruppen geeignet.

Alle Übungen können auch auf dem Stuhl ausgeführt werden.

Gerarda Chirico ist neu bei uns als Kursleiterin für Lu Jong und die 5-Elemente-Lehre. Sie hat ihre Ausbildung bei Nangten Menlang International absolviert. [ge-atelier@bluewin.ch](mailto:ge-atelier@bluewin.ch)  
Telefonische Anmeldung erwünscht: 079 652 11 36



**Einmal monatlich an**  
**einem Donnerstag**  
**23.4., 14.5.**  
**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.). 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.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle sind willkommen.



**Donnerstag, in der Regel  
alle 2 Wochen**  
16.4., 7.5., 21.5., 4.6., 25.6.  
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](http://www.buddhismus.ch)

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

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



**Sonntag, einmal monatlich:**  
19.4., 17.5., 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 Klangschaln, 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-Klangschaln 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-Klangschaln für Gruppen und Einzelpersonen.

E-Mail: [info@kristallklang.ch](mailto:info@kristallklang.ch), Telefon: 079 350 39 35



## AGENDA

- 8.4. Lu Jong (jeden Mi) mit Christine Albrecht, Rose-Marie Ntoulakis, Gerarda Chirico
- 16.4. Weisheit im Alltag mit Thomas Lempert
- 23.4. I Ging, Osi Gilliéron
- 24.4. Durch Nordost-Indien mit Benny Reiter
- 1.5. Film: Quer durch die Schweiz für Tibet mit Kelsang Erne
- 8.5. Neue tibetische Wandbilder mit Dolores Bertschinger
- 16.5. Arbeiten in Nepal, Shanti Med
- 19.5. Workshop mit Bhante Sujatha
- 22.5. Film aus Korea: A Taxi Driver
- 23.5. Auf dem Hippie-Trail nach Indien
- 29.5. Augusto Ganssers Expeditionen nach Bhutan mit Vera Markus
- 30.5. Mitgliederversammlung mit Apéro Riche
- 5.6. Achtsamkeit mit Martin Kalff
- 11.6. Tiere im Buddhismus mit Thomas Lempert
- 19.6. Buddhistisches Nordpakistan mit Rolf Koch
- 26.6. Die demokratische Geschichte Taiwans mit Selim Özgür
- 3.7. West-Ost-Traverse durch Nepal mit Markus Ruckstuhl

## REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

- MI Lu Jong am Morgen, Mittag und Abend
- DO alle 2 W. Buddhistische Weisheit für den Alltag
- 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](mailto:info@songtsenhouse.ch).

### Spenden sind herzlich willkommen:

IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0



QR-Code via Bank-App scannen:

## 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 August 2026

## 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.



## Kulturzentrum Songtsen House

Gubelhangstrasse 7  
8050 Zürich-Oerlikon

Tel. 044 400 55 59  
[info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch)  
[www.songtsenhouse.ch](http://www.songtsenhouse.ch)

## Impressum

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