



SONGTSSEN HOUSE
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

Gubelhangstrasse 7
8050 Zürich-Oerlikon
www.songtsenhouse.ch



EINTRITT FREI



Einblick in den Buddhismus

Die Reihe Einblick in den Buddhismus richtet sich im Besonderen an Buddhismus-Interessierte und Neugierige aller Lebensphilosophien. Organisiert werden die kostenfreien Anlässe vom Kulturzentrum Tibet Songtsen House mit Unterstützung der beiden Landeskirchen.
Alle Veranstaltungen finden 2026 freitags um 19.30 Uhr statt.

5. Juni

Achtsamkeit – Die Philosophie hinter dem Modebegriff

Dr. Martin Kafff, buddhistischer Lehrer und Religionswissenschaftler
Achtsamkeit ist zu einem Modewort geworden. Was bedeutet Achtsamkeit im ursprünglichen buddhistischen Sinn? Wie können wir Achtsamkeit üben? Mit Anleitung vor Ort.

25. September

Wie kam ich zum Buddhismus?

Lama Irene, tibetisch-buddhistische Nonne
Wie kommt eine Schweizerin dazu, buddhistische Nonne zu werden? Wie praktiziert sie den Buddhismus? Was bedeutet das für ihren Alltag? Welche Rolle spielt ihre westliche Herkunft?

2. Oktober

Eröffnung Kailash-Ausstellung mit Vortrag, Musik, Poesie

Kailash-Ausstellung (tibetischer Buddhismus): Mystische LICHTbilder / FotoGemälde, Vernissage mit Vortrag, Musik und buddhistischer Poesie von Brigitta Maria Andermatt.

30. Oktober

Der Buddhismus Burmas und Thailands

Ariya Baumann, ehemalige Nonne und Meditationslehrerin
Was macht den Buddhismus in Burma und Thailand im Gegensatz zu Tibet aus?

~~20. November~~

4. Dezember

Die acht buddhistischen Glücksymbole

Lobsang Zatul, Schweizer Tibeter und Tibetischlehrer
Wie prägt der Buddhismus einen Tibeter im Exil? Was bedeuten ihm Rituale und Symbole?

11. Dezember

Die Stellung der Frau im Buddhismus

Dr. Carola Roloff, Religionswissenschaftlerin und buddhistische Nonne
Welche Stellung hatten und haben Nonnen und Laiinnen im Buddhismus?



EINLADUNG

Tibetisches Fest am Samstag, **12. September**.
Wir feiern 25 Jahre Tibet Songtsen House, ab 16 Uhr
im GZ Oerlikon, mit Tanz und Momos (ab 18 Uhr).