

# GEMEINSAM FÜR ALLE IN ZÜRICH

KULTURHAUS HELFEREI ZÜRICH  
17.5.2024

Fundraising Tag  
Mandach Naran & Taksham Monastery



Herzlich willkommen zu spannenden Sessions.



12:30 - 13:30 **LU JONG**  
MIT CHRISTINE ALBRECHT

13:45 - 14:45 **TSA LUNG**  
MIT DRÖLGA PORONG

15:00 - 16:00 **FREIE IMPROVISATION MIT DER STIMME**  
MIT GABRIELA TANNER

15:30 - 16:30 **STILLE GEHMEDITATION** Foyer  
MIT REINER HEIDELBERG

16:15 - 17:15 **MEDITATION**  
MIT KHANDRO YESHE

17:30 - 18:30 **BIYELGE DANCE YOGA** CH PREMIERE  
MIT ERDENETUYA KHADBAATAR, KHULAN FISCHER

Eintritt frei, Spende nach Wahl.  
Getränke und Kuchenbuffet

19:30 - 21:00 **KONZERT NARAN QUARTET** CH PREMIERE  
VON MONGOLISCHER MUSIK ZU WESTLICHER KLASSIK  
EINTRITT 25.-

Wir sammeln für:

## Mandach Naran

Mandach Naran ist ein kleiner Schweizer Verein, der sich für den kulturellen Dialog zwischen der Mongolei und der Schweiz einsetzt und damit in der Mongolei sozial benachteiligten Müttern in Notsituationen ein neues Leben ermöglicht. Mandach Naran agiert ausschliesslich mit Freiwilligen, so dass 100% der Spenden in den Projekten ankommen.

Webseite: [www.mandach-naran.org](http://www.mandach-naran.org)

## Taksham Monastery Project

Das buddhistische Kloster in Südindien nimmt tibetische Waisen auf, versorgt sie und ermöglicht ihnen eine Schulbildung, sowie die Ausbildung zum Mönch. Diese Unterstützung wird von einer tibetischen Familie in der Schweiz organisiert.

AUF DAS GUTE IN DER WELT!



## NARAN QUARTET

CH PREMIERE „KARAWANE DES WINDES“

DAS NARAN QUARTET VERBINDET MUSIKALISCHE WELTEN. DIE VIER PASSIONIERTEN MUSIKER FEIERN IN IHREM PROGRAMM „KARAWANE DES WINDES“ IHR ZUSAMMENTREFFEN.

„KARAWANE DES WINDES“ VERBINDET DIE UNTERSCHIEDLICHEN KULTUREN DER VIER UND ÖFFNET EINE MUSIKALISCHE TIEFE, WIE SIE NUR SELTEN GEFUNDEN WIRD. UNTERSCHIEDE WERDEN ZU TOREN IN NEUE WELTEN.

BAYANZUL DAMDINSUREN, STEFAN KLESSE, ELIZA KHANAFINA, RICCARDO ACCIARINO

EIN PROJEKT VON MANDACH NARAN



## BIYELGE DANCE YOGA

NEU IN DER SCHWEIZ

BIYELGE IST EIN TRADITIONELLER TANZ AUS DER MONGOLEI. ER WIRD IN JURTEN GETANZT, WO ES WENIG PLATZ HAT, UND ZEICHNET SICH DURCH SEINE BEWEGUNGEN DER SCHULTERN UND DES OBERKÖRPERS AUS. VERBUNDEN MIT TRADITIONELLEN YOGA ÜBUNGEN UND BUDDHISTISCHEN YOGA-POSITIONEN HAT SICH DARAUS EINE EXTREM BELEBENDE & FREUDVOLLE KÖRPERPRAXIS ERGEBEN. MIT LIVE-MUSIK ELEMENTEN.

ERDENETUYA KHADBAATAR, KHULAN FISCHER

## LU JONG

DAS TIBETISCHE HEILYOGA

EIN BODYMIND-TRAINING MIT URSPRUNG IN DER TIBETISCH-BUDDHISTISCHEN TANTRAYANA-SCHULE UND DER BÖN-TRADITION. AUFGEBAUT AUF DEM WISSEN DER TRADITIONELLEN TIBETISCHEN MEDIZIN (TTM), AKTIVIERT DIESES HEIL-YOGA DIE REGENERATIONSKRÄFTE UND STABILISIERT DAS GLEICHGEWICHT VON KÖRPER, GEIST UND ATEM.

CHRISTINE ALBRECHT, BODYMIND TRAINING

## FREIE IMPROVISATION MIT DER STIMME

DIE KRAFT DES GEMEINSAMEN KLINGENS

EINE WUNDERBARE ART, SICH SELBST UND ANDEREN ZU BEGEGNEN. ES IST EIN WERTFREIER, SPIELRISCHER PROZESS, DER UNS VIELFÄLTIGSTE KLANG-RÄUME ÖFFNET.

GABRIELA TANNER, KLANG-HEILUNG-GESANG

## TSA LUNG

TIBETISCHES YOGA

EIN BODYMIND-TRAINING MIT URSPRUNG IN DER TIBETISCH-BUDDHISTISCHEN DRIKUNG KAGYU DORJE LING LINIE. DAS HEIL-YOGA AKTIVIERT MIT ATEMTÉCHNIKEN UND SANFTEN ÜBUNGEN DIE REGENERATIONSKRÄFTE, STABILISIERT DAS GLEICHGEWICHT VON KÖRPER, GEIST UND ATEM UND HILFT DAMIT, STRESS ABZUBAUEN.

DRÖLGA PORONG, YOGA ACADEMY WINTERTHUR

## STILLE GEH-MEDITATION

STILL MIT ZÜRICH

GEHMEDITATION BERUHIGT UND ERWEITERT DIE SINNE, AUCH MITTEN IN DER STADT. ERLEBEN SIE ZÜRICH VON EINER ANDEREN SEITE UND SPÜREN SIE SICH SELBST NEU IN IHRER MITTE.

REINER HEIDELBERG, ONEBREATH

## MEDITATION

WEGE ZU INNEREM EINKLANG

IM BEWUSSTEN GEWAHRSEIN VON KÖRPER UND GEIST KANN MAN SICH SELBST IN EINEN FRIEDVOLLEN UND RUHIGEN ZUSTAND BRINGEN. WIR ZEIGEN IHNEN EIN PAAR DIESER MÖGLICHKEITEN, UM GANZ IN DEN MOMENT, ZU SICH SELBST ZU KOMMEN.

KHANDRO YESHE, BUDDH. ZENTRUM TIBETYOGA