



### Klasse Wäsche im Hotel

Worauf es bei der Wäscheauswahl, der Wäschereitechnik, der Waschchemie und bei den Mitarbeiterinnen im Housekeeping ankommt.



MODISCHE  
BERUFSBEKLEIDUNG



Referentin: Sigrid Thiem

HBT-Trainerin, Beauftragte Qualitätsmanagement, Soziologin

### Fels in der Brandung statt Hamster im Rad.

Unser Leben ist schnell geworden, anspruchsvoll und vielschichtig, belastend und chancenreich zugleich. Im täglichen Wellengang verliert manch einer den Überblick und fühlt sich überfordert. Kein Wunder, denn die Fähigkeit zur achtsamen Selbststeuerung sollte in ihrer Bedeutung erst einmal verstanden und geschult werden. Die physische, mentale und emotionale Widerstandskraft und Flexibilität eines Menschen bilden die Basis seiner Gesundheit und Ausgeglichenheit – die Grundlagen eines erfüllten Lebens.



## VORTRÄGE AM MITTWOCH, 26. AUGUST 2015



Schlaf-Experte Jens Rosenbaum

### "Die Prinzessin auf der Erbse - oder auch das ABettC der Hotellerie, denn ohne Betten keine Gäste"

Ob der Besuch in einem Hotel märchenhaft ist oder zum Albtraum wird, entscheidet nicht selten das Bett. Was aber ist ein gutes Hotelbett? Und wozu braucht man überhaupt Betten und wie funktioniert eigentlich Schlafen? Antworten darauf gibt der Referent dieses Vortrages, Dipl.-Kfm. Jens Rosenbaum, u. a. auch diplomierter Schlafberater und Fachautor, der seit mehr als 20 Jahren das Thema "gesund Schlafen" in Theorie und Praxis für Industrie und Handel erforscht. Mit Ausflügen in die Märchenwelt werden so wichtige Aspekte wie Pflege und Betthygiene, aber auch Ergonomie und Schlafkomfort beleuchtet - ein Vortrag also, den man nicht verschlafen sollte.