



3RAUM am Staden

Der 3RAUM ist ein Ort zum Wohlfühlen, miteinander Arbeiten, Lernen und Austauschen. Ein Ort, in dem Unternehmen Neues entwickeln und Menschen Erfahrungen mit Ihrer Balance machen können. In Eigenverantwortung und Achtsamkeit.

Der 3RAUM ist ein Arbeitsbereich für Menschen, die im Bereich Coaching, Beratung und Training tätig sind, Achtsamkeit z.B. mit Yoga oder als Führungskraft vermitteln. Er ist aber auch ein Workplace für Unternehmen, die für Meetings und Workshops ihr "Silo" verlassen möchten. Und am Ende des Tages dient er auch als Location für Konzerte, Lesungen und zum Netzwerken.

Sie können in der Gruppe Essen bereiten oder Snacks kommen lassen. Sie können auf kuscheligen Yogamatten, im Sessel oder am Besprechungstisch sitzen, auf bunte Kreidetafeln, Flipchart oder mit Endlospapier auf dem Boden schreiben.

Hören Sie im Bad die Vögel zwitschern und zweimal im Monat beim Feierabend AUS KLANG live Musik und Entspannungsimpulse.

3RAUM: Das sind drei Räume zum eigenverantwortlichen Denken und Arbeiten, allein oder mit anderen.

In einer gepflegten Altbauetage am Saarbrücker Staden gibt es auf 120 m² einen großen und zwei kleine Räume, die zur freien und flexiblen Nutzung zur Verfügung stehen.

Die Raumkategorien:

- Kleine Räume: Perfekt zum ruhigen Arbeiten oder für Einzelcoachings, Meetings und kleine Workshops
- Großer Raum: Perfekt zum Arbeiten in der Gruppe, für Workshops und agilen Methoden

Grundausrüstung:

Die Arbeitsräume können nach Bedarf ausgestattet werden. WLAN, Stühle, Tische, Coaching-Sessel, Flipchart mit Moderationsmaterial (Stifte, Karten, Flipchartpapier), aber auch eine Musik-Anlage, Yoga-Equipment und sogar eine Massage-Liege sind vorhanden und können kostenlos mitgenutzt werden. Für alle 3RAUM-Besucher gibt es eine große Küche, ein angenehmes, modernes Bad und eine schöne, ruhige Hinterhof-Terrasse zum Pausieren, Auftanken und Durchatmen. Für die kleine Pause zwischendurch gibt es noch eine Kaffee-, Tee- und Wasser-Bar im Flur und ein Trampolin im Garten :)



3RAUM am Staden

Das sind drei Räume zum Denken und Arbeiten, allein oder mit anderen.

Die Preise

Für Trainer, Coaches und Berater

selbst organisiert mit eigenem Auf- und Abbau

KLEINER Raum (17qm/18qm):

1/2 Tag zu 65 € (5 Stunden)

1 Tag zu 95 € (10 Stunden)

GROßER Raum (23 qm)

1/2 Tag zu 85 € (5 Stunden)

1 Tag 115 € (10 Stunden)

Coaching-Stunden

mit 10er Karte 140€ (je 60 Minuten)

Kurspakete

KLEINE Gruppe zwischen 8 und 12 Termine

35€ pro Termin

- Kleiner Raum, bis zu 6 Teilnehmer
- Nutzung in Einheiten à 90 Minuten pro Kurstermin

GROßE Gruppe zwischen 8 und 12 Termine:

65€ pro Termin

- Großer Raum, bis zu 15 Teilnehmer
- Nutzung in Einheiten à 90 Minuten pro Kurstermin

Für Unternehmen und Veranstalter

mit Unterstützung, z.B. bei Auf- und Abbau

KLEINER Raum (17qm/18qm):

1/2 Tag zu 95 € (5 Stunden)

1 Tag zu 125 € (10 Stunden)

GROßER Raum (23 qm)

1/2 Tag zu 115 € (5 Stunden)

1 Tag 145 € (10 Stunden)

Coaching-Stunden

pro angefangene Stunde 25€ (je 60 Minuten)

Abendveranstaltung ab 18:00 Uhr, open end.

KLEINER Raum 95 €

GROßER Raum 125 €

Catering

Unsere Empfehlung für die Mittagspause:

BrainFood von www.qualilife-green.de

Beim Foodtruck gegenüber oder als

Lieferservice



Getränke je 1,50 € für Kaffee, Tee und Saft. Wasser frei verfügbar

Reinigungspauschale für Veranstaltungen ab 5 Teilnehmern 15 €

zusätzlich buchbar

- großer **Moderationskoffer „klassik“** (Viele Metaplankarten, statische Charts für die Wände, Post-it-Zettel, Stabilo-Pens, FlipChart Stifte für alle und in vielen Farben): 24 €/Tag
- **Moderationsbox „Kreativ“** für z.B. Design-Thinking (viele Post-it-Zettel und Stabilo-Pens, statische Charts für die Wände, FlipChart Stifte, Bastelzeug, Malsachen usw.): 34 €/Tag
- **Teamspiele**, Bälle, Aufstellungsmaterial, usw 10 €/Spiel
- **Yoga**-Sitzkissen und Schurwollmatten pro Tn: 2 €
- **Präsentationsbildschirm** pro Tag: 12 €
- **Getränkepauschale** pro Person bis 1/2 Tag (Tee, Kaffee, Säfte) Wasser frei verfügbar: 6,50 €
- **Tages-Getränkepauschale** pro Person (Tee, Kaffee, Säfte) Wasser frei verfügbar: 8,50 €
- Große "wohühl" Snack & Getränkepauschale pro Person (zwei Pausen): 12,50 €
- **Catering** auf Wunsch auch vegetarisch und vegan, Preis auf Anfrage
- Bewerbung deines Seminars über meinen Newsletter, Facebook, Aushang usw in der 3RAUM-Community. Bitte Material (Text, Foto, Ausdrucke) zusenden. Der Ausgleich hierfür sind pauschal 20 € unabhängig davon, ob der Termin dann stattfindet.

Parken ist auf der Strassenseite gegenüber und in der Bismarckstraße kostenlos möglich.

Zum Mittagessen sind mehrere Gaststätten mit Mittagstisch in Laufweite, wir empfehlen Ihnen gerne etwas.

Melde dich, falls Dein Nutzungsbedarf nicht abgedeckt sein sollte, Du Fragen hast oder dir die Räume anschauen möchtest.

Adresse und Kontakt:

3RAUM am Staden, Heinrich-Böcking-Straße 21, 66121 Saarbrücken,

Tel.: 0681/65849 mail: post@3raum.haus, web: www.3raum.haus

facebook: www.facebook.com/3RAUMsaarbruecken/



3RAUM am Staden

Das sind drei Räume zum Denken und Arbeiten, allein oder mit anderen.