



2023

PREISE

ZIMMER
SUITEN
ANGEBOTE
WELLNESS
BASENFASTEN



NAKUK
LANDHOTEL & RESTAURANT



ZIMMER UND SUITEN

Unsere Zimmer und Suiten haben ein gesundes, gleichbleibendes und allergikerfreundliches Raumklima. Gemütlich und modern bieten alle einen idyllischen Blick ins Grüne. Eichenholzdielen, 5-Zonen-Latex- bzw. Kaltschaum-Matratzen und höhenverstellbare Lattenroste schaffen ein einzigartiges Wohlfühlambiente. Wandheizung und Lehmputz sorgen für wohlige Wärme im Winter und natürliche Kühle im Sommer. Atmen Sie tief durch und spüren Sie, wie Ihr Körper entschleunigt.

AUSSTATTUNG ZIMMER

Unser Landhotel ist mit viel Liebe zum Detail eingerichtet. In jedem Zimmer befinden sich ein komfortables Bett, ein Kleiderschrank, ein Schreibtisch sowie zwei bequeme Sessel mit Tisch. Auch ein Wasserkocher gehört zur Ausstattung. Alle Zimmer verfügen über einen kleinen Flachbild-TV, ein Radio und ein Tresor.

AUSSTATTUNG SUITEN

Unsere Suiten, bestehend aus Wohnzimmer, Schlafzimmer und Badezimmer, bieten besonders viel Raum zur Entspannung. Ein Extrabett, eine gemütliche Sitzgruppe mit Sofa und Tisch sowie ein Esstisch ergänzen die klassische Ausstattung. Für die Zubereitung kleiner Mahlzeiten befindet sich in den Suiten zusätzlich eine kleine Küchenzeile mit Ceranfeld, ein Kühlschrank und eine Senseo-Kaffeemaschine.

BADEZIMMER

Wir möchten Ihren Aufenthalt rundum komfortabel gestalten. Alle Design-Badezimmer haben eine ebenerdige Dusche. Ein Handtuchheizkörper sowie ein Kosmetikspiegel und ein Haartrockner gehören selbstverständlich dazu. In unseren Suiten erleben Sie in der Badewanne noch mehr Wohlfühlzeit.



Gesundes und allergikerfreundliches
Raumklima



Lage des Zimmers



Gesamtgröße des Zimmers



Maximalbelegung Personen



Hunde erlaubt



Hunde nicht erlaubt

EINZELZIMMER MIT MARSCHBLICK

Genießen Sie in unserem hellen und gemütlichen Einzelzimmer einen einzigartigen Blick auf das malerische Grün der Natur. Lassen Sie die Wohlfühlatmosfera des liebevoll eingerichteten Zimmers mit französischem Bett und komfortablen Sesseln auf sich wirken. Lehnen Sie sich entspannt zurück und genießen Sie die Ruhe.

PREISE

95,00 EUR p.P. bei Einzelbelegung
63,00 EUR p.P. bei Doppelbelegung



DOPPELZIMMER MIT MARSCHBLICK

Erholsame Tage verbringen Sie in unserem Doppelzimmer mit Blick auf die idyllische Marschlandschaft. Spüren Sie dank der großen Fenster die Nähe zur Natur oder genießen Sie die ebenerdige Dusche. Die Mischung aus ländlichen und modernen Elementen sorgt für ein gemütliches Wohnambiente, das zum Entspannen und Kraft tanken einlädt.

PREISE

125,00 EUR p.P. bei Einzelbelegung
95,00 EUR p.P. bei Doppelbelegung

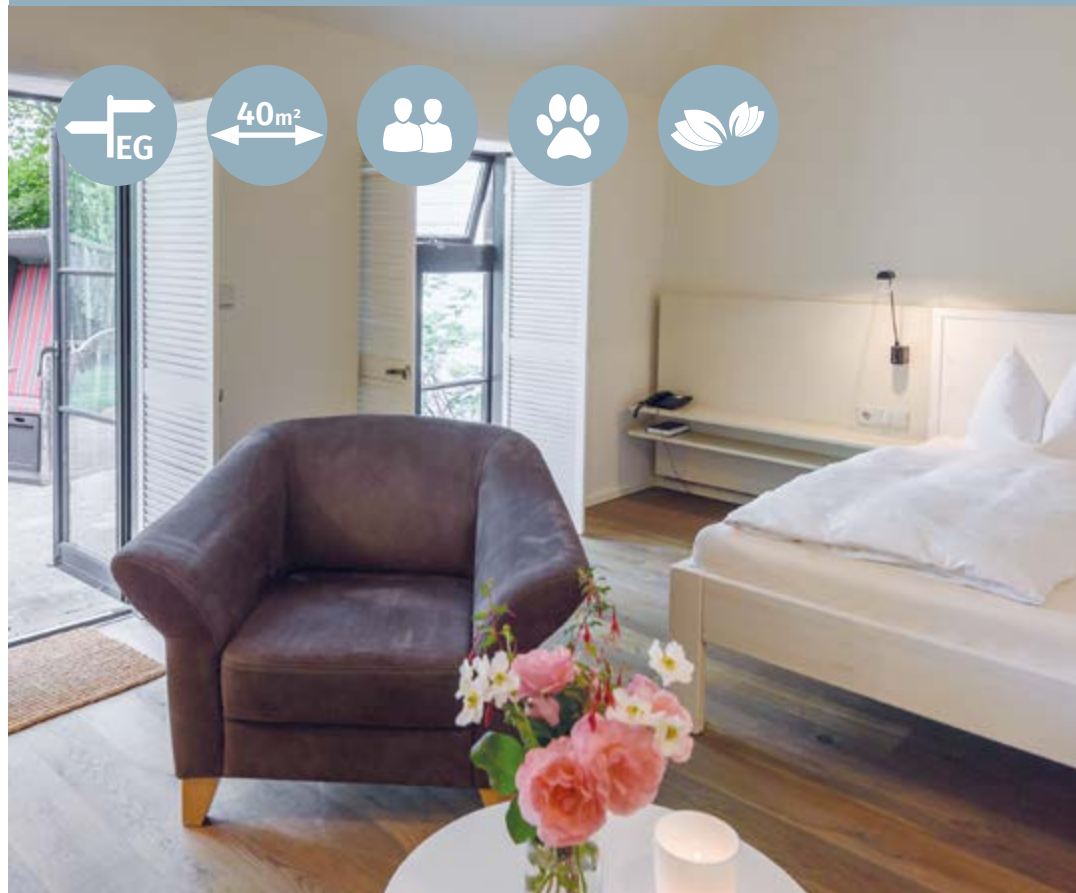
DOPPELZIMMER MIT TERRASSE

Ihr eigenes Fleckchen Natur genießen Sie in unserem Erdgeschoss-Doppelzimmer mit großzügiger Terrasse. Lehnen Sie sich im Strandkorb zurück, beobachten Sie die Naturschauspiele oder genießen Sie hier ein Stück hausgemachten Kuchen im Grünen. Die großen, bodentiefen Fenster bieten auch von der gemütlichen Sitzgruppe und dem komfortablen Doppelbett einen unverstellten Blick ins Freie.

PREISE

135,00 EUR p.P. bei Einzelbelegung
100,00 EUR p.P. bei Doppelbelegung

Hund 15,00 EUR pro Nacht



STUDIO-DOPPELZIMMER

Gemütliche Dachschrägen und große Dachfenster machen den Charme des Studio-Doppelzimmers aus. Machen Sie es sich in der Sitzgruppe gemütlich und genießen Sie die Schattenspiele des einfallenden Lichts. Das gesunde und gleichbleibende Raumklima schafft eine angenehme Atmosphäre zum Durchatmen und Wohlfühlen.

PREISE

115,00 EUR p.P. bei Einzelbelegung
90,00 EUR p.P. bei Doppelbelegung

STUDIO-SUITE MIT DACHTERRASSE

Die lichtdurchflutete Studio-Suite im Dachgeschoss bietet besonders viel Raum zum Wohlfühlen und sorgt durch Dachschrägen für Gemütlichkeit. Von der 15 Quadratmeter großen Südwest-Terrasse mit Sitzgruppe und bequemen Sonnenliegen haben Sie einen herrlichen Ausblick auf den Sonnenuntergang oder auf das Land im Westen. Das moderne Badezimmer mit ebenerdiger Dusche und separater Badewanne bietet Entspannung pur.

PREISE

200,00 EUR p.P. bei Einzelbelegung
125,00 EUR p.P. bei Doppelbelegung
115,00 EUR p.P. bei Dreierbelegung



SUITE MIT TERRASSE

Eine eigene Wohlfühloase mitten in der Natur bietet unsere komfortabel eingerichtete Suite mit großzügiger Südterrasse. Auf 75 Quadratmetern haben Sie viel Raum, um die Seele baumeln zu lassen. Genießen Sie eine entspannende Dusche oder ein Schaumbad, gönnen Sie sich eine Pause im Strandkorb oder oder genießen Sie hier ein Stück hausgemachten Kuchen.

PREISE

190,00 EUR p.P. bei Einzelbelegung
120,00 EUR p.P. bei Doppelbelegung
110,00 EUR p.P. bei Dreierbelegung

Hund 20,00 EUR pro Nacht



SUITE MIT MARSCHBLICK

Ein angenehmes Wohnambiente durch große Fenster und Farben sowie einen Blick auf die wunderschöne friesische Landschaft bietet unsere Suite mit Marschblick. Dank der voll funktionsfähigen Küche können Sie, zusätzlich zu unserem Frühstücks- und Menüangebot, hier Ihr „eigenes Süppchen kochen“. Zwei Badezimmer laden zum Wohlfühlen und Entspannen ein. Nehmen Sie sich eine Auszeit und genießen Sie die Ruhe.

PREISE

180,00 EUR p.P. bei Einzelbelegung
115,00 EUR p.P. bei Doppelbelegung
105,00 EUR p.P. bei Dreierbelegung



ZUSATZINFORMATIONEN

ZIMMERPREISE

Die ausgewiesenen Übernachtungspreise beinhalten das Frühstück, Service und die gültige Mehrwertsteuer. Ab zwei Nächten ist auch die Nutzung des Recreativums (Wellnessbereiches) inklusive.

NICHTRAUCHERZIMMER

Alle unsere Zimmer (und Bäder) sind Nichtraucherzimmer.

HALBPENSION

Bei Vorabbuchung der Halbpension für den kompletten Aufenthalt berechnen wir 34 Euro pro Person und Tag für das 3-Gang-Menü.

KINDER

Wir sind auf die Erholung für Erwachsene spezialisiert und begrüßen Kinder frühestens ab einem Alter von zwölf Jahren.

GRUPPEN

Um die von unseren Gästen gewünschte Ruhe erhalten zu können, sind Gruppen (zusammengehörige Personen) bis maximal sechs Personen möglich. Wir richten keine Feierlichkeiten, Hochzeiten, Tagungen oder Seminare aus.

MINDESTAUFENTHALT

Ganzjährig besteht ein Mindestaufenthalt von vier Nächten in unserem Landhotel. Kürzere Aufenthalte sind kurzfristig nach Verfügbarkeit buchbar.



Täglich individuelles Frühstück



Nutzung des Wellnessbereichs



Leihbademantel



Kuchen und Heißgetränk



Täglicher Aperitif



Kurtaxe inklusive

Anwendungen innerhalb der Verwöhnangebote sind nicht austauschbar oder miteinander kombinierbar. Bereits bestehende Buchungen können nicht umgebucht werden. Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht zurückerstattet werden! Der Angebotspreis ist abhängig von der Zimmerkategorie.



ANGEBOTE

EINFACH MAL RAUS

AB **504,00** EURO p.P.

VIER ÜBERNACHTUNGEN MIT HALBPENSION



KURZURLAUB

AB **630,00** EURO p.P.

FÜNF ÜBERNACHTUNGEN MIT HALBPENSION



URLAUB ZWISCHENDURCH

AB **756,00** EURO p.P.

SECHS ÜBERNACHTUNGEN MIT HALBPENSION



MEERURLAUB

AB **882,00** EURO p.P.

SIEBEN ÜBERNACHTUNGEN MIT HALBPENSION



ERHOLUNG PUR

AB **1.260,00** EURO p.P.

ZEHN ÜBERNACHTUNGEN MIT HALBPENSION



ERHOLEND – RECREATIV

AB **600,00** EURO p.P.

VIER ÜBERNACHTUNGEN MIT HALBPENSION

Genießen Sie eine entspannende Rückenmassage (45 Min.) und erholende Kopf-Nacken-Massage (45 Min.). An zwei Tagen sind jeweils ein Heißgetränk und hausgemachter Kuchen inklusive.

ENTSPANNEND – RECREATIV

AB **790,00** EURO p.P.

FÜNF ÜBERNACHTUNGEN MIT HALBPENSION

Freuen Sie sich auf eine erholende Fußmassage mit Peeling (45 Min.), eine entspannende Kosmetikanwendung „Meeres-Brise“ (60 Min.) und eine Rückenmassage (45 Min.). An drei Tagen sind ein Heißgetränk und hausgemachter Kuchen inklusive.

WOHLTUEND – RECREATIV

AB **942,00** EURO p.P.

SECHS ÜBERNACHTUNGEN MIT HALBPENSION

Genießen Sie eine wohltuende Kopf-Nacken-Massage (45 Min.), eine entspannende Ganzkörpermassage (60 Min.) und eine „zauberhafte“ Kosmetikanwendung für Sie oder erfrischend mit Handmassage für Ihn (75 Min.). An vier Tagen sind jeweils ein Heißgetränk und hausgemachter Kuchen inklusive.

VERWÖHNEND – RECREATIV

AB **1.078,00** EURO p.P.

SIEBEN ÜBERNACHTUNGEN MIT HALBPENSION

Freuen Sie sich auf eine verwöhnende Aromaölkörpermassage und Kosmetikanwendung „Meeres-Brise“ (60 Min.). Genießen Sie auch ein exklusives Meersalzbad (20 Min.) und eine entspannende Rückenmassage (45 Min.). An fünf Tagen sind jeweils ein Heißgetränk und hausgemachter Kuchen inklusive.

Die Preise variieren abhängig von der Zimmerkategorie.

Angegeben ist der Preis pro Person im Studio-Doppelzimmer bei Belegung mit zwei Personen.





WELLNESSANGEBOTE

MEERES-BRISE

78,00 EUR (ca. 60 Min.)

Wohltuende Kosmetikbehandlung mit abgestimmten La mer Produkten der Med-Serie inklusive Tiefenreinigung mit Enzympeeling und Wirkstoffampulle.

MEERES-FRISCHE MEN

78,00 EUR (ca. 60 Min.)

Belebende Pflege und optimale Feuchtigkeitsversorgung der sensiblen Männerhaut mit La mer Produkten der Men Marine Care-Serie, inklusive Augenpflege.

MEERES-ZAUBER

85,00 EUR (ca. 75 Min.)

Anti-Aging-Behandlung mit den La mer Produkten der Serien Supreme, Platinum oder Advanced, inklusive Wirkstoffampulle.

MEERES-RUHE

85,00 EUR (ca. 75 Min.)

Pflegende Behandlung für Problemhaut und zu Allergien neigender Haut, für sofortige Linderung von Spannungsgefühlen, Rötungen und Irritationen mit den La mer Produkten der Med-Serie, inklusive Wirkstoffampulle.

MEERES-POWER

109,00 EUR (ca. 90 Min.)

Luxus-Behandlung mit intensiv feuchtigkeitspendender Pflege für sofort aufpolsternden Effekt mit den La mer Produkten der Ultra-Serie. Inklusive Tiefenreinigung durch Enzympeeling, Augenpflege, Wirkstoffampulle, Crememaske und Handmassage.

Alle unsere Behandlungen umfassen Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Augenbrauenkorrektur auf Wunsch, Gesichtsmassage, Pflegemaske und Pflege.

WIMPERN FÄRBEN

17,00 EUR

nur als Zusatz zu einer Kosmetikbehandlung buchbar

BRAUEN FÄRBEN

17,00 EUR

nur als Zusatz zu einer Kosmetikbehandlung buchbar

MANIKÜRE

mit Handmassage

38,00 EUR (ca. 30 Min.)

mit Peeling und Handmassage

45,00 EUR (ca. 45 Min.)

PEDIKÜRE

mit Fußmassage

48,00 EUR (ca. 45 Min.)

mit Peeling und Fußmassage

55,00 EUR (ca. 60 Min.)

LACK

16,00 EUR

Zehen- oder Fingernägel (unlackiert)



MEERSALZBAD

19,00 EUR (ca. 20 Min.)

Besonders wohltuend und reinigend für trockene Haut.
Unsere Empfehlung bei Neurodermitis!

DUFTBAD

22,00 EUR (ca. 20 Min.)

Beruhigend durch abgestimmte Aromen.

MEERSALZBAD MIT DUFTÖL

27,00 EUR (ca. 20 Min.)

Hautpflege mit regenerierenden Düften.

MEERESALGENBAD

29,00 EUR (ca. 20 Min.)

Entgiftende und remineralisierende Wirkung.
Nicht buchbar bei Schwangerschaft und/oder Schilddrüsen-
überfunktion.

BASENBAD

29,00 EUR (ca. 20 Min.)

Unterstützend bei einer Detox- und Fastenkur, zur Entschlackung und
Körperpflege. Nicht buchbar bei Schwangerschaft.

BASENFUSSBAD

15,00 EUR (ca. 20 Min.)

Unterstützend bei einer Detox- und Fastenkur, zur Entschlackung und
Körperpflege. Nicht buchbar bei Schwangerschaft.

FARBLICHT-BESTRAHLUNG

10,00/35,00 EUR

(10 Min. / 4 x 10 Min.)

Licht und Farbe sind lebenswichtig für unseren Körper. Sie beeinflussen
die Psyche positiv und machen auf sanfte Weise gesünder. Unter Berücksichtigung der physiologischen Wirkung wird die Farbe individuell ausgewählt.



LA MER

In unseren Behandlungen verwenden wir die exklusiven Produkte der norddeutschen Kosmetik-Manufaktur La mer Cosmetics. Der einzigartige Meeresschlick-Extrakt aktiviert die hauteigenen Funktionen, versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, Mineralstoffen und Spurenelementen und stärkt die Hautschutzbarriere. Unterschiedliche Pflegeserien erfüllen die individuellen Bedürfnisse verschiedener Hauttypen und Altersstufen. Die MED Serie bietet medizinischen Zusatznutzen und ist für sehr trockene Haut sowie zur therapiebegleitenden Pflege bei Neurodermitis und Psoriasis geeignet.



WELLNESS IM NAKUK

Ruhe und Erholung für Körper, Geist und Seele finden Sie in unserem Wellnessbereich auf 250 Quadratmetern. Genießen Sie die Sonne auf unserer glasüberdachten Terrasse und lassen Sie sich im Wellnessgarten zwischen den Apfelbäumen die Nordseebrise um die Nase wehen.

An kühleren Tagen laden unsere Saunen und Ruheräume mit Blick ins Grüne zum Entspannen ein.

Genießen Sie unsere Wellness-Angebote und erleben Sie Ihren Urlaub an der Nordsee als etwas Einzigartiges.

TRAMPOLIN-FITNESS

25,00 EUR

(Einführung ca. 15 Min.)

Trampolin-Fitness verbindet Ausdauer-, Kraft- und Entspannungstraining und gibt das Gefühl, federleicht zu sein. Es trainiert gelenkschonend den ganzen Körper und hat viele Vorteile für die Gesundheit. Nach Buchung der Einführung, kann das Trampolin während des Aufenthaltes eigenständig genutzt werden.



ÖFFNUNGSZEITEN

Wellnessbereich: täglich 10:00 - 21:00 Uhr

Bio-Sauna: täglich 15:00 - 21:00 Uhr

Finnische Sauna: täglich 13:00 - 19:00 Uhr

Infrarotkabine: eigenständig einschaltbar von 10:00 - 21:00 Uhr

WELLNESS-ANWENDUNGEN

Massagen und Kosmetikanwendungen: Mo. - Sa. 10:00 - 19:00 Uhr

Bäder: täglich 10:00 - 17:30 Uhr

Anwendungen nach Terminabsprache.

Bitte reservieren Sie Ihre Verwöhnzeiten möglichst vor Ihrer Anreise, damit wir diese berücksichtigen können.

RÜCKENMASSAGE **55,00 EUR** (ca. 45 Min.)
Löst Blockaden und steigert das Wohlbefinden.

RÜCKENMASSAGE MIT PEELING **72,00 EUR** (ca. 60 Min.)
Löst Blockaden und steigert das Wohlbefinden, inklusive belebendem Peeling.

KOPF- UND NACKENMASSAGE **55,00 EUR** (ca. 45 Min.)
Befreiende Massage von Kopf-, Gesicht- und Nackenbereich.

FUSSMASSAGE MIT PEELING **54,00 EUR** (ca. 45 Min.)
Wohltuende Massage der Füße und Unterschenkel, inklusive aktivierendem und erwärmendem Meersalzpeeling.

BAUCHMASSAGE **49,00 EUR** (ca. 30 Min.)
Löst tiefe Anspannungen, beruhigt das Nervensystem und erzeugt ein wohliges Bauchgefühl.

GESICHTS- UND DEKOLLETÉ-MASSAGE **53,00 EUR** (ca. 45 Min.)
Lindert wohltuend Anspannungen, pflegt die Haut und hinterlässt ein schönes Hautbild.

GANZKÖRPERMASSAGE **79,00 EUR** (ca. 60 Min.)
Löst Blockaden, bringt die Energie im Körper wieder ins Gleichgewicht und steigert das Wohlbefinden.

HOT STONE MASSAGE **79,00 EUR** (ca. 60 Min.)
Entspannende Massage mit mit Basalt-Steinen, die durch ihre Wärme die Muskeln entspannen.

AROMAÖL- GANZKÖRPERMASSAGE **79,00/105,00 EUR**
(ca. 60 min./90 min.)

Verwöhnmassage mit der Heilwirkung von ätherischem Öl, abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse. Die langsamen, fließenden Griffe lockern die Muskulatur und entschlacken das Bindegewebe. Sie lindern Schmerzen und lassen gestaute Energie wieder fließen.



Zu jeder Körpermassage
ist ein Körperpeeling mit
Peelinghandschuh hinzu-
buchbar.

29,00 EUR
(ca. 20 Min.)





BASENFASTEN IM NAKUK

Basenfasten mit der **Wacker-Methode[®]** ist eine milde Fastenform für alle, die nicht komplett auf feste Nahrung verzichten möchten. Indem Sie einer Übersäuerung entgegenwirken, entgiften Sie Ihren Körper, fühlen sich vitaler und verlieren ganz nebenbei ein paar Kilos.

Um Ihre Gesundheit dauerhaft zu erhalten, erleben Sie bei uns, wie frisches Gemüse und Obst, Kräuter und Keimlinge Ihren Speiseplan bereichern. Die Ernährungsumstellung reduziert den Konsum von Säurebildnern, die auch Allergien und Unverträglichkeiten auslösen können. Frei von tierischem Eiweiß und Getreide ist Basenfasten nach **Wacker[®]** besonders für Allergiker geeignet.

Zwanzig Jahre Praxiserfahrung haben gezeigt, dass chronische Erkrankungen und Beschwerden positiv beeinflusst werden können. Außerdem wird die Haut reiner, das Bindegewebe gestärkt und die Augen klarer. Basenfasten nach **Wacker[®]** ist nicht geeignet für Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit, Menschen mit schweren chronischen Erkrankungen im Endstadium und Menschen mit Essstörungen.

DIE KUR

Die Basenfasten-Kur enthält verschiedene Anwendungen, aber kein zu umfangreiches Programm. Solange Sie sich wohlfühlen, können Sie auch sportliche Aktivitäten, Wanderungen oder Tagesausflüge unternehmen. Ein basisches Lunchpaket begleitet Sie. Haben Sie ein großes Ruhebedürfnis, lassen Sie einfach die Seele baumeln.

MAHLZEITEN

Basenfasten nach **Wacker®** sieht vor, dass drei Mahlzeiten zu festen Zeiten (9.00 / 13.15 / 17.30 Uhr) eingenommen werden. Tee und Wasser stehen jederzeit zur Verfügung.

ANWENDUNGEN/GESPRÄCHE

Die Anwendungen (Massage, Bäder, Wickel) und drei Gespräche finden nach Möglichkeit an den Vormittagen statt, so dass Sie an den Nachmittagen Zeit zum Ausruhen oder für Unternehmungen haben.

BEWEGUNG

Zu Beginn Ihres Aufenthaltes gibt es eine Einweisung in unsere Trampolin-Gymnastik. Wir bieten einmal pro Woche einen geführten Spaziergang an, bei der Sie viele Fakten über unsere Region erfahren. Auch Leihfahrräder stehen zur Verfügung.

Alle Angebote inklusive Basenfasten-Set mit persönlichem Booklet, Leihbademantel, freier Nutzung des Recreativums und Kurtaxe. Die Anreise ist an allen Wochentagen möglich.



BASENFASTEN KUR BASIS

AB **1.148,00** EURO p.P.

SIEBEN ÜBERNACHTUNGEN MIT VOLLPENSION

Freuen Sie sich auf eine entspannende Rücken- oder Kopf-Nacken-Massage (45 Min.), drei erholsame Basenbäder und Leberwickel für ein Rundum-Wohlfühl-Erlebnis.

BASENFASTEN KUR PLUS

AB **1.520,00** EURO p.P.

ZEHN ÜBERNACHTUNGEN MIT VOLLPENSION

Bezahlen Sie neun Nächte und bleiben Sie zehn. Genießen Sie in dieser Zeit zwei entspannende Rücken- oder Kopf-Nacken-Massagen (45 Min.), vier erholsame Basenbäder und drei Leberwickel für eine vollkommene Entgiftung und Erholung des Körpers.

BASENFASTEN KUR PRO

AB **2.002,00** EURO p.P.

14 ÜBERNACHTUNGEN MIT VOLLPENSION

Bezahlen Sie zwölf Nächte und bleiben Sie zwei Wochen. Freuen Sie sich in dieser Zeit auf zwei entspannende Rücken- oder Kopf-Nacken-Massagen (45 Min.), fünf erholsame Basenbäder und Leberwickel für eine Regeneration des Stoffwechsels und Erholung für Körper und Seele.



 Kiek mol rin!



Preisänderungen gemäß
unseren Allgemeinen
Geschäftsbedingungen
vorbehalten.

NAKUK.DE


NAKUK
LANDHOTEL & RESTAURANT

Wiardergroden 22
26434 Wangerland - Horumersiel

TELEFON +49 4426 9044-0

TELEFAX +49 4426 9044-29

E-MAIL info@nakuk.de

PARTNER

**Biosphärenregion
Niedersächsisches
Wattenmeer**

