

Laurentine Van Landeghem lanceert contentplatform en schenkt vrouwen een gezonde glow

Ontdek de *benefits* van een ochtendritueel in het Glow Morning Routine e-book en webinar

Antwerpen, 14 december 2020 – Ondernemster Laurentine Van Landeghem vuurt met glowcommunity.com een contentplatform af voor vrouwen rond gezondheid, bewustzijn en zelfontwikkeling. Als *take-off* lanceert Laurentine ook meteen haar webinar en e-book, *Glow Morning Routine*, waarin ze toelicht hoe je de dag start met meer aandacht voor jezelf. Verwen jezelf of iemand die je graag ziet deze kerstperiode met het e-book of webinar, ontdek hoe je kwalijke ochtendgewoontes achterwege laat en zet het nieuwe jaar in als de beste versie van jezelf!

Laurentine Van Landeghem, die vijf jaar lang haar eigen modelabel Clouds of Fashion leidde en vandaag bekend staat als één van Vlaanderens meest oprechte en geëngageerde influencers, stelt glow voor: een online platform dat echte verhalen brengt, taboes doorbreekt, en zelfontwikkeling en -zorg centraal zet. Een eerste stap hiervoor vormt een goede ochtendroutine. Nadat haar *followers* eerder al enthousiast reageerden op haar posts over ochtendrituelen en al meer dan 900 enthousiastelingen deelnamen aan haar eerste webinar, besloot Laurentine haar ideeën ook neer te schrijven in een e-book.

"Jarenlang dacht ik dat het normaal was om altijd druk-druk-druk te zijn en nooit tijd voor jezelf te nemen. De meesten onder ons beginnen de dag vaak gestrest, gehaast, ongemotiveerd... en dat heeft een neerslag op hoe de dag verder verloopt en op ons algemeen geluksgevoel. Met de Glow Morning Routine geef je jezelf 's ochtends aandacht en start je je dag op een positieve manier. Zelf ben ik al enkele jaren overtuigd en nu wil ik anderen ook motiveren om hun ochtend anders te beleven, zodat je niet langer moet opstaan, maar wíl opstaan", vertelt Laurentine.

De Glow Morning Routine schrijft enkele stappen voor, waaronder de *no phone rule*, *journaling* en *move your body*. Enkele *take-aways* uit het e-book: *snoozing is losing*, meditatie is niet enkel voor hippies, koud douchen went nooit maar is de beste manier om je dag te starten, en *the power of visualisation* werkt écht. Dankzij de Glow Morning Routine krijg je een energieboost, meer tijd voor jezelf en minder stress. Samen met het boek lanceert Laurentine de **glow community** waar gelijkgestemde zielen elkaar terugvinden en tips & tricks delen. Door een checklist en *challenge*-kalender bij te houden, stel je meteen de juiste doelen.

"Of je doel nu is om je dag actiever of net rustiger te starten, meer tijd voor jezelf te creëren, of productiever en gelukkiger te worden, ik nodig iedereen uit om het e-book te lezen en het webinar op 28 december mee te volgen. Er is geen betere manier om 2021 in te zetten dan met de Glow Morning Routine. Jezelf helemaal veranderen hoeft niet, het gaat om kleine gedragswijzigingen die je helpen om de beste versie van jezelf te worden. And today is a good to start!", besluit Laurentine.

Praktische info

Het Glow Morning Routine e-book en webinar kunnen apart of in combo aangekocht worden, als cadeaukaart of voor jezelf. Door het e-book te lezen en/of het webinar bij te wonen, krijg je vanzelf toegang tot de glow community, en een Glow Morning Routine *challenge*-kalender, checklist en *journal* digitaal toegestuurd. Daarnaast zijn er ook inspirerende mokken, ideaal als extraatje voor onder de kerstboom!

- E-book: 70 pagina's, € 19,95 – [online](#) te bestellen, ontvangst per mail

- Webinar op 28 december om 19u30 – € 19,95
- Combo e-book en webinar – € 34,95
- glow-mok – € 9,95

Meer info: <https://shop.glowcommunity.com/>

Voor meer informatie, beeldmateriaal of interviewaanvragen, gelieve contact op te nemen met (enkel voor pers):

Wavemakers PR & Communications

Elke De Mayer

elke@wavemakers.eu

0485 75 28 66