

"MET GOED OCHTENDRITUEEL KLAAR VOOR NIEUWE SCHOOLJAAR"

*David Lloyd Antwerp haalt Laurentine Van Landeghem
(Glow Community) van Spaanse berg om achterban te inspireren
met haar Glow Morning Routine*

Edegem, 30 augustus – Je kwalijke ochtendgewoontes opbergen en als een soort 'nieuwe ik' de schoolstart én het najaar aanvatten. De Edegemse sport- en wellnessclub David Lloyd Antwerp haalt hiervoor speciaal Laurentine Van Landeghem van het platform Glow Community uit haar tijdelijke thuishaven op een berg in de regio van het Spaanse Malaga. Leden, familie en vrienden zijn aanstaande dinsdag, 30 augustus, welkom om met de sessie Glow Morning Routine de dag met meer aandacht voor jezelf te starten.

Na haar modelabel Clouds of Fashion groeide ondernemster Laurentine Van Landeghem uit tot één van Vlaanderens meest oprechte en geëngageerde influencers. In volle coronaperiode lanceerde ze glowcommunity.com; een online platform waar ze echte verhalen voor vrouwen brengt rond gezondheid, bewustzijn en zelfontwikkeling én taboes allerm minst schuwt. Daaruit volgde ook het Glow Morning Routine e-book. En die boodschap brengt ze mee naar David Lloyd Antwerp.

"Ik woon tijdelijk in Spanje. Op zeker moment visualiseerde ik mezelf in een huis op een berg. Daar verblijf ik nu een jaar om wat rust te nemen, maar vooral ook om aan glowcommunity.com en mezelf te werken", vangt Laurentine aan. "In alle drukte vond ik het destijds normaal om nooit tijd voor mezelf te nemen. Met Glow Morning Routine tracht ik mensen aan te leren hoe ze zichzelf 's ochtends aandacht kunnen schenken om de dag positief te beginnen. Ik motiveer hen op allerhande manieren. Met onze routine krijg je een energieboost, meer tijd voor jezelf en minder stress. Het is slechts een kleine gedragsverandering die je helpt om de beste versie van jezelf te worden."



Tijdens de sessie, aanstaande dinsdag, geeft Laurentine tips & tricks met een kleine meditatie erbij om met een e-challenge kalender per 1 september meteen voor de volle 30 dagen aan de slag te gaan. "Met een goed ochtendritueel stomen we iedereen klaar voor het nieuwe schooljaar. We zien dit natuurlijk in een veel breder kader waar we met onze club sterk op willen inzetten", verduidelijkt Sigal Rabinovitz, General Manager van David Lloyd Antwerp. "Alles draait vandaag rond een betere work life balance en een gezonde levensstijl waarin je op alle leeftijden vooral lekker jezelf mag zijn. Gezondheid is daarbij veel meer dan goed sporten en letten op je voeding. 1 september nemen velen na de zomervakantie weer een nieuwe start. Wel, wij doen dat ook en zullen komende periode zo allerhande kansen aanbieden om – waar nodig – die reset richting gezonde routines meer te maximaliseren."



Glow Morning Routine door Laurentine Van Landeghem
bij David Lloyd Antwerp, dinsdag 30 augustus, 19u30
Adres: Kattenbroek 3, 2650 Edegem

Reserveren en info: SalesManager.Antwerp@davidlloyd.be

INFO

David Lloyd
— CLUBS —
ANTWERP

www.davidlloyd.be

Algemeen David Lloyd Antwerp: Sigal Rabinovitz, +32 (0)485 22 76 67

FB: [@davidlloydantwerp](https://www.facebook.com/davidlloydantwerp)

INSTA: [@davidlloydantwerp](https://www.instagram.com/davidlloydantwerp)