



Fedor Simonov · Brita C. Dahlberg

MASTERCLASS

Endlich wieder klar sehen lernen

Learning to see clearly again

Warum die Sehkraft bei fast allen Menschen auf dieselbe Weise nachlässt

Why eyesight declines the same way in almost everyone

...weshalb Brille und Linsen das nicht lösen — und welchen natürlichen Weg es gibt.

Masterclass in Kooperation mit dem Frankfurter Ring · Zoom

Fedor Simonov · Brita C. Dahlberg

Wer wir sind

Who we are



Fedor Simonov · Brita C. Dahlberg

Fedor Simonov

VORTRAG

Qigong-Experte und Entwickler der Eye-Diamond-Methode. Gründete 2012 die Vision Academy, unterrichtet seit 2019 beim Frankfurter Ring. Kam über die eigene Kurzsichtigkeit zum Thema und hat den Weg selbst durchlaufen.

Qigong expert and author of the Eye-Diamond method. Founded Vision Academy in 2012, teaching at Frankfurter Ring since 2019; overcame his own myopia.

Brita C. Dahlberg

MODERATION

1. Vorsitzende des Frankfurter Ring e.V. Lädt Fedor seit 2019 regelmäßig als Dozenten nach Frankfurt ein und moderiert die gemeinsamen Abende.

Chair of Frankfurter Ring e.V. Has invited Fedor to Frankfurt as a lecturer since 2019 and moderates the joint evenings.



Fedor Simonov · Brita C. Dahlberg

Kennst du das?

Sound familiar?

Die Brille wird stärker — und die Augen fühlen sich trotzdem angestrengt an.

01

Du trägst seit Jahren Brille oder Linsen, und die Werte werden nicht besser — im Gegenteil.

Glasses or lenses for years, and the numbers only get worse.

02

Über eine Laser-OP hast du nachgedacht, doch die Werbung sagt dir wenig über Risiken und Grenzen.

You have considered laser surgery, but the ads say little about risks and limits.

03

„Augengymnastik“ aus dem Internet hast du probiert — und nichts hat sich spürbar verändert.

You tried “eye gymnastics” from the internet — nothing really changed.

Schauen wir hinter diese Geschichte.

Let us look behind this story.

So lief der Abend

How the evening went: practice — theory — practice — questions



1

Qigong & Atmung

Activating energy and circulation

2

Vokale & Vibration

Sound and vibration exercises

3

Anspannung & Blockaden

The root cause of eye problems

4

Dein Zustand

Your inner state as the foundation

5

Energie zu Kopf und Augen

The two central energy channels

6

Peripheres Sehen

Soft gaze, no focusing

7

Werkzeuge der Methode

From needles to the yoga block

+

Fragen & Antworten

Your questions, live

Die Ursache: Anspannung & Blockaden

The root cause: tension and blockages



- Blockaden im Energiesystem
Blockages in the energy system

- Emotionale Blockaden
Emotional blockages

- Überlastetes Nervensystem
An overloaded nervous system

- Körperliche Blockaden in den Organen
Physical blockages in the organs

- Verspannte Muskeln
Tense muscles

- Eye-Diamond löst sie Schritt für Schritt
Eye-Diamond releases them step by step

Fast alle Augenprobleme haben dieselbe Wurzel: Anspannung.

Almost all eye problems share one root: tension.

Dein Zustand ist das Fundament

Your inner state is the foundation

Drei Worte für deinen Grundzustand · three words for your basic state

Freude

Joy

Harmonie

Harmony

Balance

Balance

● Fünf Grundemotionen: Angst, Wut, Trauer,
Freude, Liebe
Five basic emotions: fear, anger, sadness, joy, love

● Bleibe in Freude und Liebe — egal, was
passiert
Stay in joy and love — whatever happens

● Akzeptieren statt Widerstand: so bleibt die
Energie bei dir
Accept instead of resisting: your energy stays with you

● Mehr Entspannung, mehr Stresstoleranz —
die Augen folgen
More relaxation, more stress tolerance — the eyes follow

Hand aufs Herz, Augen schließen: «Ich bin in Freude, Harmonie und Balance.»

Hand on your heart, eyes closed: "I am in joy, harmony and balance."



Fedor Simonov

Balance statt Dauerstress

Balance instead of constant stress



Fedor Simonov

Was heute dominiert

Stress, Sympathikus, zentrales Sehen — bei vielen 80–90 % des Tages.

Stress, sympathetic system, central vision — 80–90 % of the day.

- Anspannung und Entspannung gehören zusammen

Tension and relaxation belong together

- Peripheres Sehen aktiviert den Parasympathikus

Peripheral vision activates the parasympathetic system

Was zu kurz kommt

Entspannung, Parasympathikus, peripheres Sehen.

Relaxation, parasympathetic system, peripheral vision.

- Zentrales und peripheres Sehen brauchen beide ihren Platz

Central and peripheral vision both need their place

- Augen halb geschlossen, weicher Blick, nichts fixieren

Eyes half closed, soft gaze, no focusing

Wer die Balance wiederfindet, entlastet die Augen.

Erst entspannen, dann trainieren

Relax first, then train — eye training only works on relaxed eyes



1 Zustand & Emotionen
State and emotions

2 Energie: Qigong & Atmung
Energy: Qigong and breathing

3 Entspannung
Relaxing eyes and body

4 Gesunde Haltung
Healthy posture

5 Augentraining
Ciliary muscle: needles, paper tube

6 Alltag
Morning, midday and evening routine

HINTERGRUND

Warum lässt die Sehkraft nach?

Why does eyesight decline?



Fedor Simonov

Sehen in die Ferne

Ziliarmuskel entspannt — keine Kontraktion, kein Spasmus.

Far vision: ciliary muscle relaxed, no spasm.

Bildschirm, Lesen, Stress — die Augen arbeiten fast nur noch auf Nähe

Screens, reading, stress — eyes work almost only at near range

Die Brille gleicht aus — die Ursache bleibt und wächst weiter

Glasses compensate — the cause stays and keeps growing

Sehen in die Nähe

Ziliarmuskel kontrahiert — Dauerarbeit auf Nähe führt zur Verspannung.

Near vision: ciliary muscle contracted; constant near work builds tension.

Das Nervensystem hält die Spannung fest — der Blick wird starr

The nervous system holds the tension — the gaze becomes rigid

Weniger Anstrengung führt zu mehr Klarheit

Less effort leads to more clarity

Sehprobleme entstehen oft nicht in den Augen, sondern im Nervensystem.

HINTERGRUND

Die Brillen-Falle

The glasses trap

Brille und Linsen korrigieren das Bild — an der Ursache ändern sie nichts.

Was oft empfohlen wird · common advice

- Brille oder Linsen immer tragen
Wear glasses or lenses at all times

- Keine Tipps zur natürlichen Sehverbesserung beachten
Ignore any natural vision advice

- Mit der Zeit einfach stärkere Gläser
Simply stronger lenses over time

- Nachtlinsen
Night lenses

Wenn man jetzt nicht handelt · if nothing changes

- Jedes Jahr eine stärkere Brille — die Abhängigkeit wächst
- Höhere Kurzsichtigkeit belastet Netzhaut und Sehnerv
- Schwache Durchblutung und Stoffwechsel spielen bei Katarakt und dystrophischen Veränderungen mit

Stronger glasses every year · retina and optic nerve under load · circulation matters



Fedor Simonov

HINTERGRUND

Laser-OP: was die Werbung verschweigt

Laser surgery: what the ads leave out

- Der Laser formt die Hornhaut um — die Verspannung im Sehsystem bleibt
The laser reshapes the cornea — tension in the visual system remains

- Mögliche Folgen: trockene Augen, Blendung und Halos bei Nacht
Possible effects: dry eyes, glare and halos at night

- Gegen Alterssichtigkeit hilft er nicht
It does not prevent presbyopia

- Gewohnheiten bleiben gleich — die Werte können zurückkehren
Habits stay the same — the numbers can return

- Der Eingriff ist nicht umkehrbar — die Hornhaut wird dünner
Irreversible — the cornea becomes thinner

- Erst verstehen, dann entscheiden
Understand first, then decide

Wir sind nicht gegen Ärzte. Diese Präsentation ersetzt keine Untersuchung — er gibt dir das Wissen, um selbst gut zu entscheiden.

We are not against doctors. This presentation does not replace an examination — it helps you decide well.



Fedor Simonov

DIE METHODE

Der natürliche Weg: Eye-Diamond

The natural way: the Eye-Diamond method

Ursache verstehen

Wer versteht, warum die Sehkraft nachlässt, hört auf, den Verlauf zu wiederholen.

Understand the cause

Trainieren & entspannen

Augenmuskeln trainieren, Sehsystem entspannen — beides zusammen.

Train muscles, relax the visual system

Qigong & Chi-Energie

Durchblutung, Stoffwechsel und Energie der Augen — der Körper als Ganzes.

Qigong, circulation, energy

Unsere Werkzeuge · our tools

- Qigong, Atmung & Energie-Augenmassage
- Jonglieren mit dem Tennisball
- Lochbrille & ausgewählte Augentropfen
- Haltung mit dem Yoga-Block
- Akkommodation: Nadeln & Papierrohr
- Augenklappe & Konvergenz-Training
- Übung «Energie-Gummiband»
- Yoga, Ernährung, gesunder Schlaf



Fedor Simonov

HINTERGRUND

Erfolgsfaktoren — und keine Altersgrenze

Success factors — and no age limit

Ein typischer Übungstag · a typical day

Morgens

Aufwärmen

Nachmittags

Entspannung &
Akkommodation

Abends

Entspannung oder meditatives
Lesen

- Im ersten Monat oft schnelle Sprünge —
Plateaus sind normal und überwindbar
Fast jumps in month one; plateaus are normal

- Das System ist für Menschen von 6 bis 80
Jahren gedacht
Designed for ages 6 to 80

- Regelmäßigkeit schlägt Intensität: 30–60
Minuten, zwei- bis dreimal pro Woche
*Consistency beats intensity: 30–60 min, two to three times
a week*

- Marianne, 73: liest im Sonnenlicht mühelos,
fährt ohne Brille
Marianne, 73: reads in sunlight, drives without glasses

Augenprobleme entwickeln sich über Jahre. Für stabile Ergebnisse empfehlen wir 3–6 Monate Praxis, bei –4,5 dpt und mehr oder degenerativen Veränderungen 6 Monate.

Eye problems develop over years: plan 3–6 months of practice, 6 months for –4.5 D and above.



Fedor Simonov

Ergebnisse unserer Schüler

Results of our students



Tatyana

-3 → -1,5 dpt

nach 3 Monaten

Helen

7. → 10. Zeile

nach 1 Monat

Irina

-2 dpt → 100 %

nach 3 Monaten

Natali

-4 → -1 dpt

nach 6 Monaten

Nikolay

-6 → -2,5 dpt

nach 6 Monaten

Tatyana

-2 dpt → 100 %

nach 2 Monaten

Chisa

3. → 5. Zeile

nach 2 Wochen

Helen

-3,7 → -0,7 dpt

nach 3 Monaten

Viele verbessern ihre Sehkraft um 0,25 bis 1 Dioptrie pro Monat — abhängig von Ausgangslage und Regelmäßigkeit.

Einzelergebnisse, wie von den Teilnehmenden berichtet. Bildungsangebot, kein Ersatz für ärztliche Untersuchung oder Behandlung. Individuelle Ergebnisse können abweichen.

Life-Hacks für den Alltag

Everyday life hacks



- Bildschirm: alle 20–30 Minuten den Blick in die Ferne schicken
Screen: send your gaze into the distance every 20–30 min

- Peripheres Sehen wahrnehmen: den Raum um das Ziel mitsehen
Notice peripheral vision: see the space around the target

- Beim Üben: Zunge an den Gaumen, ruhig und fließend atmen
While practising: tongue to the palate, calm flowing breath

- Gerade schauen: Kopf entspannt, Blick nicht schräg
Look straight ahead: head relaxed, no tilted gaze

- Haltung: Nacken lang, Schultern locker, Bildschirm auf Augenhöhe
Posture: long neck, loose shoulders, screen at eye level

- Mehr Zeit ohne Brille — oder eine schwächere für den Alltag
More time without glasses — or weaker ones day to day

Kleine Gewohnheiten, die zum Alltag werden — wie Zähneputzen.

Small habits that become part of your day — like brushing your teeth.

Für wen ist die Methode?

Who is the method for?

- Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit
Short- and long-sightedness

- Alterssichtigkeit
Presbyopia

- Astigmatismus
Astigmatism

- Latentes Schielen: Qigong und spezielles Augenbewegungstraining
Latent squint: Qigong and special eye-movement training

- Grauer und Grüner Star, AMD: begleitend zur ärztlichen Behandlung
Cataract, glaucoma, AMD: alongside medical treatment

- Besondere Fälle: erst Einzelsitzung, dann Workshop
Special cases: private session first, then workshop

Einzelsitzung: 150 €, ca. 60 Minuten — in Frankfurt 21.–23.10. und 26.10.–1.11. oder per Zoom. Zusammen mit dem Workshop 50 € günstiger.

Private session: €150, about 60 min — in Frankfurt or via Zoom. €50 off together with the workshop.



Fedor Simonov



Fedor Simonov

Workshop «Wieder klar sehen können»

Two-day workshop in Frankfurt — led by Fedor Simonov

Vor Ort oder live per Zoom · kombinierbar: ein Tag in Frankfurt, ein Tag online · mit dem Frankfurter Ring

Termin

Dates

24.–25. Oktober 2026, Sa & So, 10:00–17:00

24–25 October 2026, 10:00–17:00 both days

Ort

Venue

Turm Hotel, Eschersheimer Landstraße 20, 60322 Frankfurt — oder Zoom

Frankfurt am Main or live via Zoom

Sprache

Language

Deutsch

German

€297

statt €330

Frühbucher bis 10. Oktober 2026

Early-bird price until 10 October 2026

€165 / Tag

Einzelne Tage auf Anfrage · Wiederholer vor Ort

€247,50

Single days on request · repeaters €247.50

Inklusive: 2 Monate Live-Stream-Kurs nach dem Workshop — 16 Treffen Sehtraining & Qigong, 8 Yoga-Sessions, alle mit Aufzeichnung

Included: 2 months of the live-stream course — 16 vision & Qigong sessions, 8 yoga sessions, all recorded

Zwei Tage, die aufeinander aufbauen

Two days that build on each other



Fedor Simonov

Tag 1 · Samstag, 24. Oktober

- Einführung in die Eye-Diamond-Methode
- Gesundes Sehverhalten und Psychologie
- Grundlegendes Akkommodationstraining
- Einführung in das Qigong für die Augen
- Tiefenentspannung: Energie, Körper, Seele

- 8 Hausaufgaben mit Feedback vom Lehrer
8 homework tasks with teacher feedback

Tag 2 · Sonntag, 25. Oktober

- Psychosomatische Ursachen von Augenproblemen
- Fortgeschrittenes Akkommodationstraining
- Qigong für die Augen von A bis Z
- Energetische Augenkanäle reinigen und entwickeln
- Förderung der Blutzirkulation

- Begleitung per WhatsApp oder E-Mail · €50
Rabatt auf eine Augenberatung
WhatsApp/e-mail support · €50 off a vision consultation

Alles, was im Workshop gezeigt wird, kannst du danach allein zu Hause weiterüben.

NEU

Gesunde Ernährung für gesunde Augen

New book: Healthy nutrition for healthy eyes

Was du isst, damit deine Augen länger gut sehen: welche Nährstoffe Netzhaut, Linse und Gefäße brauchen — ohne strenge Diäten.

What to eat so your eyes keep seeing well — nutrients for retina, lens and vessels, no strict diets.

Trockene Augen: Omega-3, Vitamin A und
Wasser für den Tränenfilm

Dry eyes: omega-3, vitamin A, water

Müde am Bildschirm: B-Vitamine,
Magnesium, Nervensystem

Screen fatigue: B vitamins, magnesium

Ab vierzig: was in der Linse passiert und
was Presbyopie verstärkt

After forty: the lens and presbyopia

Grauer und Grüner Star: oxidativer Stress
und Ernährung als Begleitfaktor

Cataract and glaucoma: oxidative stress

4 Teile · 18 Kapitel

21 Illustrationen

Test mit 60 Fragen

eigene Defizite erkennen

30 €

Taschenbuch · Versand in der
EU

Bestellen: healthyvision.online/ernaehrung_buch

Order at healthyvision.online/ernaehrung_buch



Neues Buch · Fedor Simonov



Fedor Simonov · Brita C. Dahlberg

WORKSHOP-PAKET

Dein Workshop-Paket

Your workshop package — Frankfurt or Zoom

- Workshop «Wieder klar sehen können» · 2 Tage, Frankfurt oder Zoom
2-day workshop, in Frankfurt or via Zoom **330 €**
- 2 Monate Live-Stream-Kurs · 16× Sehtraining & Qigong, 8× Yoga, alle mit Aufzeichnung
2 months of live-stream course, all recorded **220 €**
- 8 Hausaufgaben mit Feedback · Begleitung per WhatsApp oder E-Mail
8 homework tasks with feedback, WhatsApp support **inkl.**
- €50 Rabatt auf eine persönliche Augenberatung mit Fedor
€50 off a personal vision consultation **50 €**

Gesamtwert 600 €

Frühbucher: 297 €

Total value €600 — early bird €297

Frühbucherpreis 297 €

bis 10. Oktober 2026

danach 330 €

Early bird €297 until 10 October, then €330



Fedor Simonov · Brita C. Dahlberg

Jetzt Platz sichern

Book your place now



healthyvision.online/de-workshop

Vor Ort in Frankfurt

Daten auf der Seite eintragen — Buchung und Zahlung über unseren Partner, den Frankfurter Ring.

In Frankfurt: booking via Frankfurter Ring

Live über Zoom

Anmeldung und Zahlung direkt auf der Seite der Vision Akademie.

Via Zoom: book directly with Vision Academy

297 € statt 330 € · Frühbucher bis 10. Oktober 2026

healthyvision.online/de-workshop

€297 instead of €330 — early bird until 10 October



Fedor Simonov · Brita C. Dahlberg

Fragen

Questions

Fragen zum Workshop? Schreib uns oder dem Frankfurter Ring.

Questions about the workshop? Write to us or to Frankfurter Ring.

healthyvision.online/de-workshop